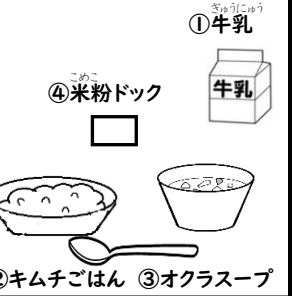
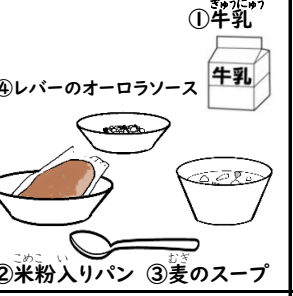
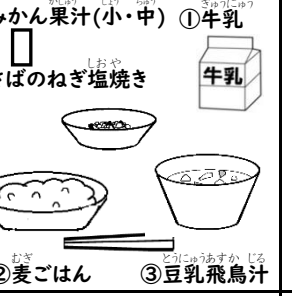
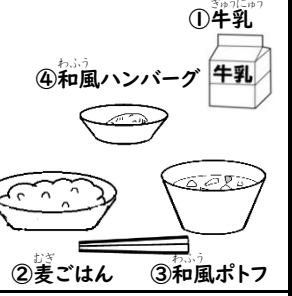
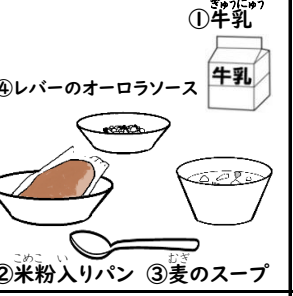
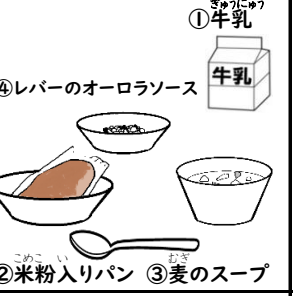
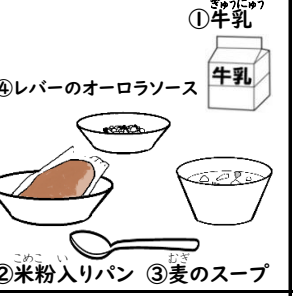


日(曜)		1(火)			2(水)			3(木)			4(金)		
こんだてめい 献立名													
		①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ⑤チーズ			①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ④ツナ			①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ わかめ ④きびなご			①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あつあげ わかめ		
		③たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース りんご にんにく ④キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン			③たまねぎ にんじん トマト マツシュルーム いんげん ④ごぼう れんこん にんじん コーン			③キャベツ にんじん しめじ はねぎ ④にがうり			②キムチ にんじん えだまめ しょうが ③たまねぎ オクラ にんじん えのきたけ コーン		
		②こめ むぎ ③あぶら ④オリーブオイル ごま			②こくとうパン ③じゃがいも あぶら ④ノンエッグマヨネーズ あぶら			②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら でんぷん こめこ さとう			②こめ むぎ あぶら ごま さとう ④こめこドック		
献立のねらい		2学期を元気に過ごそう			ごぼうについて知ろう			きびなごについて知ろう			オクラについて知ろう		
ひとくちメモ		いよいよ2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムが崩れて体調の悪い人はいませんか?元気に過ごすためには、「早ね・早おき・朝ごはん」で健康な生活リズムを作ることが大切です。給食もしっかり食べて、運動会や体育大会の練習を頑張ってくださいね。			ごぼうやにんじんは、根菜とい、根を食べる野菜です。ごぼうにはスジが多く、これを食物繊維といいます。食物繊維は、腸のはたらきを整え、コレステロールがたまるのをコントロールする大切な物質です。腸を刺激して、便秘を防ぐ作用もあります。			きびなごは帯状のしま模様がきれいな魚です。鹿児島県では、帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と呼ぶことから、きびなごといいます。小さい魚ですが、成長期に必要なカルシウムを多くとることができます。食べるときは、よくかんでいただきます。			オクラは、7月から9月が旬の夏野菜です。オクラのネバネバした成分は、「ペクチン」といい、おなかの調子をととのえたり、夏バテ予防の効果がありません。今日は、喜界島産のオクラを星の形に切ってスープに使いました。		
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
		668 26.1	851 32.4	538 21.8	616 27.4	819 36.3	462 21.5	606 22.2	778 28.3	485 18.4	610 21.6	756 27.6	517 18.4
エネルギー-kcal たんぱく質 g													
日(曜)		7(月)			8(火)			9(水)			10(木)		
こんだてめい 献立名													
		①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④ベーコン			①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ			①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とりレバー			①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく とうにゅう みそ ④さば		
		③たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ④パパイア にんじん はねぎ			③だいこん にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ ほししいたけ ④バナナ			③たまねぎ にんじん しめじ オクラ セロリ			③はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん はねぎ ④ふかねぎ にんにく しょうが ⑤みかんかじゅう		
		②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう ごま あぶら ごまあぶら			②きゅうきゅうカレー ③さいとも でんぷん さとう			②こめこいりパン ③じゃがいも ④じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう			②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら さとう		
献立のねらい		パパイアについて知ろう			防災について考えよう			鉄分をとろう			さばについて知ろう		
ひとくちメモ		パパイアは、トロピカルフルーツの仲間、暖かい地方でとれます。黄色く熟したものは果物として食べますが、熟していない青いパパイアは野菜として漬物にしたり、炒め物にしたりして食べます。今日は、喜界島でとれた青パパイアを炒め煮に使用しました。			9月9日は「救急の日」です。救給カレーは、東日本大震災の後に、ライフラインが途絶えたなかで、命をつなぐために開発されました。防災食育センターでは、自然災害や機械の故障などに備えて、救給カレーの他にも水や米を備蓄しています。			鉄は血液の中にあり、体のすみずみまで酸素を運ぶはたらきをしています。そのため鉄が不足すると、疲れやすくなったり、注意力が低下したりします。鉄を多く含む食べ物は、レバーや赤身の魚、肉、あさり、大豆に多く含まれます。今日はレバーを使用しました。			さばには、DHA(ディーエイチエー)という体に良い油が含まれています。DHAは、脳や神経のはたらきを助け、記憶力を高める手助けをしてくれます。今日は、ねぎ塩焼きにしました。脳の元気を保つために、苦手な人はまずはひと口食べてみましょう。		
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
		662 26.1	866 33.8	528 21.2	561 22.1	798 28.9	515 18.8	650 26.8	856 34.9	485 20.8	669 31.9	836 39.4	500 25.5
エネルギー-kcal たんぱく質 g													
日(曜)		11(金)			12(土)			13(日)			14(月)		
こんだてめい 献立名													
		①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ④ハンバーグ			①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とりレバー			①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とりレバー			①ぎゅうにゅう ③とりにく ④とりレバー		
		③だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ ④だいこん はねぎ			③たまねぎ にんじん しめじ オクラ セロリ			③たまねぎ にんじん しめじ オクラ セロリ			③たまねぎ にんじん しめじ オクラ セロリ		
		②こめ むぎ ③さいとも ④さとう			②きゅうきゅうカレー ③さいとも でんぷん さとう			②きゅうきゅうカレー ③さいとも でんぷん さとう			②きゅうきゅうカレー ③さいとも でんぷん さとう		
献立のねらい		食事のマナーを守ろう			鉄分をとろう			鉄分をとろう			鉄分をとろう		
ひとくちメモ		食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事中に、席を立ててふざけたりしていませんか?口に食べ物を入れたままおしゃべりしていませんか?はしは上手に使えていますか?食事の場が楽しい雰囲気になるよう、みんなで工夫しましょう。			鉄は血液の中にあり、体のすみずみまで酸素を運ぶはたらきをしています。そのため鉄が不足すると、疲れやすくなったり、注意力が低下したりします。鉄を多く含む食べ物は、レバーや赤身の魚、肉、あさり、大豆に多く含まれます。今日はレバーを使用しました。			鉄は血液の中にあり、体のすみずみまで酸素を運ぶはたらきをしています。そのため鉄が不足すると、疲れやすくなったり、注意力が低下したりします。鉄を多く含む食べ物は、レバーや赤身の魚、肉、あさり、大豆に多く含まれます。今日はレバーを使用しました。			鉄は血液の中にあり、体のすみずみまで酸素を運ぶはたらきをしています。そのため鉄が不足すると、疲れやすくなったり、注意力が低下したりします。鉄を多く含む食べ物は、レバーや赤身の魚、肉、あさり、大豆に多く含まれます。今日はレバーを使用しました。		
		小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中	幼
		639 30.0	842 39.4	501 23.7	650 26.8	856 34.9	485 20.8	650 26.8	856 34.9	485 20.8	669 31.9	836 39.4	500 25.5
エネルギー-kcal たんぱく質 g													