令和7年度 9月

こんだてひょう

喜界町防災食育センター

日（曜）	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）
献立名	①牛乳 ④花野菜サラダ ②麦ごはん　③ハヤシライス	①牛乳 ④かつおみそ ②少なめ麦ごはん　③焼きうどん	①牛乳 ④根菜のツナマヨソテー ②黒糖パン　③ポークビーンズ	⑤ぶどうゼリー　①牛乳 ④魚と里芋の揚げ煮 ②麦ごはん　③豆腐のみそ汁	⑤野菜ジュース（小・中）　①牛乳 ④プルコギ ②麦ごはん　③にらたま汁
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう　③ぎゅうにく	①ぎゅうにゅう　③ぶたにく　かまぼこ　かつおぶし　④かつお　みそ	①ぎゅうにゅう　③だいず　ぶたにく　④ツナ	①ぎゅうにゅう　③とうふ　あぶらあげ　みそ　わかめ　④たら	①ぎゅうにゅう　③とうふ　とりにくたまご　④ぎゅうにく
おもに体の調子を整える	③たまねぎ　にんじん　しめじ　トマト　りんご　グリンピース　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　キャベツ　もやし　にんじん　はねぎ　④ごぼう　にら	③たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　いんげん　トマト　④ごぼう　れんこん　にんじん　コーン	③もやし　にんじん　しめじ　④えだまめ	③たまねぎ　にんじん　えのきたけ　にら　④キャベツ　もやし　ピーマン　にんにく　しょうが　⑤やさいジュース
おもにエネルギーのもとになる	②こめ　むぎ　③あぶら　④あぶら　ごま	②こめ　むぎ　③うどん　あぶら　④さとう　あぶら　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さといも　でんぷん　あぶら　さとう　ごま　⑤ぶどうゼリー	②こめ　むぎ　③でんぷん　④さとう　あぶら　ごま
献立のねらい	2学期を元気に過ごそう	ごちそうさまついて知ろう	ごぼうについて知ろう	里芋について知ろう	ピーマンについて知ろう
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。	ごちそうさまは漢字で「御馳走様」と書きます。これは「食事を作るために,材料を育てたり・集めたり・料理したりと走り回って,準備してくださってありがとうございました」という意味が込められています。食事の後には「ありがとう」の気持ちでごちそうさまをいいましょう。	ごぼうやにんじんは、根菜といい、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。	里芋は、秋から冬が旬の食材です。山でとれる「山芋」に対し、人が住んでいる里で作る芋という意味から「里芋」と呼ばれるようになりました。里芋のぬめりは、病気から体を守ってくれる効果があります。今日は、魚と里芋の揚げ煮に使いました。	ピーマンはフランス語でトウガラシのことです。今日はプルコギに使いました。日本のピーマンは緑色が多いですが赤や黄色のピーマンもあります。ピーマンにはビタミンCが多く含まれ、体がさびつくのを防いでくれるはたらきがあります。

※＿＿＿は、喜界島産を予定しています。

	1（月）小	1（月）中	1（月）幼	2（火）小	2（火）中	2（火）幼	3（水）小	3（水）中	3（水）幼	4（木）小	4（木）中	4（木）幼	5（金）小	5（金）中	5（金）幼
エネルギ-kcal	625	808		646	804	525	616	819	462	668	837	550	633	812	453
たんぱく質　g	23.6	29.9		27.6	34.8	22.7	27.4	36.3	21.5	22.4	27.9	18.9	28.2	36.4	22.8

日（曜）	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）
献立名	①牛乳 ④ソースそぼろ丼の具 ②麦ごはん　③さつま汁	⑤アーモンド（小・中）　①牛乳 ④パパイアのごまサラダ ②麦ごはん　③ひじきの五目煮	①牛乳 ④レバーのオーロラソース ②ミルクパン　③ラビオリのスープ煮	①牛乳 ④さばのねぎ塩焼き ②麦ごはん　③豆乳飛鳥汁	①牛乳 ④米粉ドッグ ②キムチごはん　③もずく卵スープ
食品の体内での働き　おもに体を作る	①ぎゅうにゅう　③とりにく　あつあげ　みそ　④ぶたミンチ　たまご　だいず	①ぎゅうにゅう　③とりにく　がんもどき　さつまあげ　ひじき	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　とうふ　とうにゅう　みそ　④さば	①ぎゅうにゅう　②ぶたにく　③あつあげ　たまご　もずく
おもに体の調子を整える	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グリンピース　しょうが	③たまねぎ　にんじん　こんにゃく　きぬさや　④パパイア　きゅうり　にんじん	③たまねぎ　キャベツ　ブロッコリー　にんじん　しめじ　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　ふかねぎ　④ふかねぎ　にんにく　しょうが	②にんじん　キムチ　えだまめ　しょうが　④たまねぎ　にんじん　まいたけ　おくら　しょうが
おもにエネルギーのもとになる	②こめ　むぎ　③さといも　④さとう　ごまあぶら	②こめ　むぎ　③じゃがいも　さとう　あぶら　④ノンエッグマヨネーズ　ごま　⑤アーモンド	②ミルクパン　③じゃがいも　ラビオリ　あぶら　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	②こめ　むぎ　あぶら　さとう　ごま　③でんぷん　④こめこドッグ
献立のねらい	さつま汁について知ろう	たんぱく質について知ろう	鉄分をとろう	さばについて知ろう	食事のマナーを守ろう
ひとくちメモ	さつま汁とは、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉の入った具だくさんのみそ汁です。昔は、鶏を戦わせて、負けたほうの鶏をさつま汁にしていたこともあるそうです。今日は、さといも、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃくなどを具に入れました。栄養たっぷりのさつま汁を残さずいただきましょう。	たんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、筋肉や血液、ひふや骨などを作る成分です。身長が伸び体が成長する小・中学生にはとても大切な栄養素です。たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆などに多く含まれます。今日の給食は、どんな食材を使っているか探してみてください。	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。今日はレバーを使いました。	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。	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、席を立っ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。

	8（月）小	8（月）中	8（月）幼	9（火）小	9（火）中	9（火）幼	10（水）小	10（水）中	10（水）6	11（木）小	11（木）中	11（木）幼	12（金）小	12（金）中	12（金）幼
エネルギ-kcal	642	842	513	662	832	476	688	810	607	602	781	488	623	760	528
たんぱく質　g	29.0	37.9	23.7	22.3	28.0	17.0	29.9	36.1	26.3	24.4	42.2	27.3	25.1	31.6	21.1