日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	
こんだてめい 献立名	⑤チーズ ①牛乳 ④花野菜サラダ ②麦ごはん ③ハヤシライス	⑤ぶどうゼリー ①牛乳 ④深川煮 ②麦ごはん ③うすくず汁	⑤りんごジャム ①牛乳 ④根菜のツナマヨソテー ②コッペパン ③ポークピーズ	①牛乳 ④きびなごにがりの揚げ煮 ②麦ごはん ③キャベツのみそ汁	①牛乳 ④麻婆春雨 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 おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく チーズ ⑤チーズ 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 ②こめ むぎ ③あぶら ④あぶらごま	①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④あさり あぶらあげ ③はくさい にんじん こんにやく えのきたけ はねぎ ④ごぼう にんじん いんげん しょうが ②こめ むぎ ③じゃがいも でんぶん ④さとう あぶら ⑤ぶどうゼリー	①ぎゅうにゅう ③だいず ぶたにく ④ツナ ③たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト ④ごぼう れんこん にんじん コーン ②コッペパン ③じゃがいも あぶら ④ノンエッグマヨネーズ あぶら ⑤りんごジャム	①ぎゅうにゅう ③みそ あぶらあげ わかめ ④きびなご ③キャベツ にんじん しめじ はねぎ ④にがうり ②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら こめ さとう でんぶん ①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご とうふ ④ぶたミンチ だいず みそ ③たまねぎ にんじん えのきたけ ④たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ ほしいたけ ②こめ むぎ ③でんぶん ④はるさめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう
	献立のねらい	2学期を元気に過ごそう	鉄分をとろう	ごぼうについて知ろう	きびなごについて知ろう	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。	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。今日はあさりを使用しました。	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見える魚です。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、きびなごといわれます。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。	ピーマンはフランス語でトウガラシのことです。今日は麻婆春雨に使用しました。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、体がさびつきのを防いでくれるはたらきがあります。
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 689 中 882 幼 511	小 627 中 812 幼 511	小 618 中 815 幼 478	小 618 中 810 幼 496	小 621 中 816 幼 502	

日(曜)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④ソースそばろ井の具 ②麦ごはん ③さつま汁	⑤黒糖ピーズ(小・中) ①牛乳 ④さっぱり和え ②麦ごはん ③ひじきの五目煮	①牛乳 ④レバーとポテトのケチャップ和え ②米粉入りパン ③冬瓜のカレースープ煮	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おくらスープ	
	食品の体内での働き	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	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 ③だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ ほしいたけ ④グリンピース しょうが ②こめ むぎ ③さといも ④さとう ごまあぶら	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき さつまあげ だいず ひじき ⑤こくとうピーズ ③とうがん たまねぎ にんじん ほうれんそう ④えだまめ しょうが ②こめこいりパン ③じゃがいも あぶら ④あぶら さとう	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ ④とうにゅう みそ ④さば 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こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら さとう	①ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③あつあげ わかめ ④こめドッグ ②キムチ はくさい にんじん えだまめ しょうが ③たまねぎ にんじん おくら えのきたけ コーン ②こめ むぎ あぶら ごま さとう
	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	冬瓜について知ろう	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、こんにや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す。	たんぱく質は、英語で「プロテイン」といい、筋肉や血液、ひじき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。	冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。夏に収穫して冬まで保存できることからそう呼ばれます。約95%が水分でできていて、煮るとトロトロになります。体内の余分なナトリウムを排泄して血液を正常に保つカリウムを多く含んでいます。	さばには、DHA(ディーエイチイー)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。
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 671 中 877 幼 536	小 636 中 825 幼 484	小 610 中 810 幼 456	小 635 中 825 幼 516	小 623 中 772 幼 529	