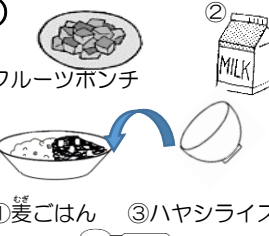
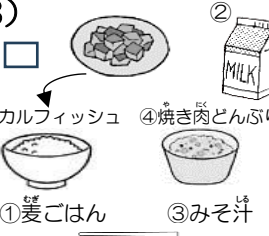
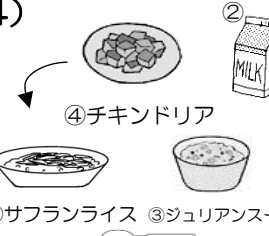
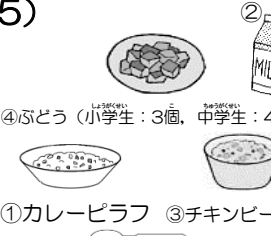
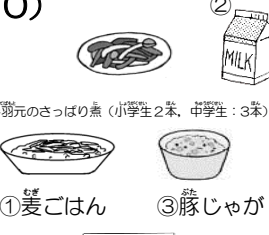
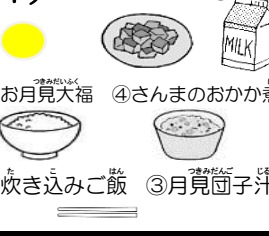
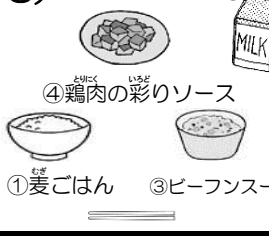
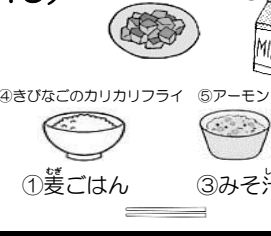
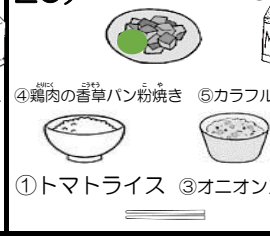


2024年

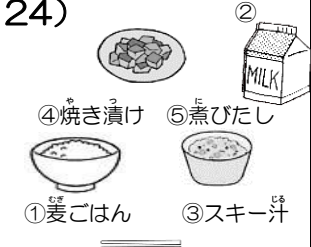
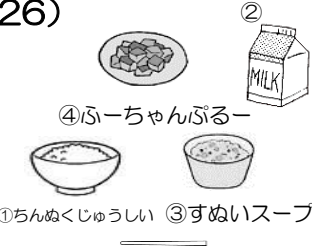
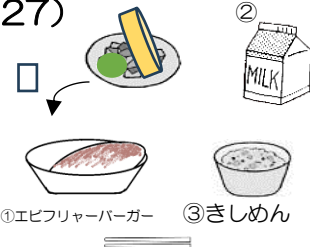
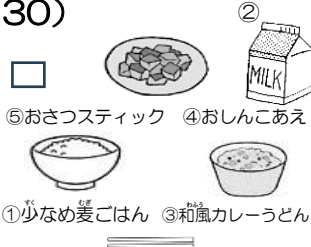
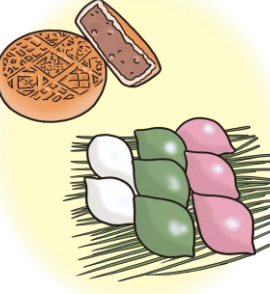
9月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

曜日	月		火		水		木		金	
献立名	2)  ④フルーツポンチ		3)  ⑤カルフィッシュ ④焼き肉どんぶり		4)  ④チキンドリア		5)  ④ぶどう (小学生：3個、中学生：4個)		6)  ④黒酢鶏	
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	677 25.7	862 32.6	635 27.1	818 33.8	602 35.7	755 42.1	629 27.7	848 35.4	649 23.9
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ぶたにく ①だいす チーズ きんときまめ		②ぎゅうにゅう ③あつあげ ③④みそ ④ぶたにく		②③ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく チーズ なまクリーム		①ぶたにく ウィナー ①③だいす ②ぎゅうにゅう ③とりにく ミックスビーンズ		②ぎゅうにゅう ③たまご ④とりにく	
主に体の調子を整える食品	③④にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ にんにく トマト ④みかん バイン もも ドラゴンフルーツ パッションフルーツジュース		③④にんじん キャベツ ④たまねぎ こまつな しょうが アップルソース		③キャベツ ③④にんじん たまねぎ パセリ ④にんにく しめじ		①ピーマン ①②にんじん たまねぎ ③こまつな ④ぶどう		③とうもろこし にんじん しいたけ チンゲンサイ ③④たまねぎ ④ピーマン パプリカ	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ あぶら		①こめ むぎ ④さおつ ごま あぶら ⑤カルフィッシュ		①こめ サフランライスのもと ③あぶら ④パンこ		①こめ むぎ ①③あぶら ③じゃがいも さとう		①こめ むぎ ③④かたくりこ ④あぶら さとう	
ひとくちメモ	トロピカルフルーツポンチは、奄美産の果物ドラゴンフルーツを使っています。ドラゴンフルーツは、正式にはピタヤという名前で、サボテンの仲間です。		暑い夏は、食欲も低下しがちですが、体が必要とするエネルギーはきちんととりたいたいです。暑さに負けないで、自分の体のためにしっかりと食べてください。		ドリアは、ごはんの上にホワイトソースをかけてオーブンで焼いた料理のことです。サフランライスの上にかけて食べてください。		ぶどうは、古くから栽培されている果物で、発酵させるとワインになります。古代エジプトの壁画にもその様子が描かれています。旬の味を味わってください。		今日は、9月6日！そのまま読むと「くろのり」です。私たちが住んでいる鹿児島県は農業が盛んで、おいしい食べ物がたくさんあります。その中に黒に関連した食べ物もたくさんあり、黒豚、黒牛、黒さつま鶏、黒酢が有名です。	
献立名	9)  ⑤みき ④ゴーヤチャンプル		10)  ④手羽元のさっぱり煮 (小学生2本、中学生：3本)		11)  ④おさつチップス		12)  ④揚げ魚のオニオンソースかけ		13)  ④鉄人サラダ	
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	715 26.2	888 32.7	671 31.4	873 39.7	702 25.2	914 32.2	619 25.6	817 34.1	621 27.1
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ みそ ④ウィナー とうふ たまご かつおぶし		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④てばもと		①わかめ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④だいす あつあげ		②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④あじ		①とうにゅう ③えび いか あさり とりにく もずく ④ひじき	
主に体の調子を整える食品	③こんにゃく ごぼう とうがん こまつな しょうが ③④にんじん ④にがうり たまねぎ		③たまねぎ にんじん いとこんにゃく こまつな ④しょうが にんにく		③しょうが とうがん にんじん しいたけ こまつな		③にんじん セロリ えだまめ ③④たまねぎ ④パセリ		①④にんじん ③たまねぎ しめじ にんにく トマト ④ほうれんそう とうもろこし キャベツ アップルソース	
主にエネルギーとなる食品	①こめ ③④さとう あぶら ④ごまあぶら ⑤みき		①こめ むぎ ③あぶら ③④さとう		①こめ むぎ ③ごまあぶら かたくりこ ③④あぶら さとう ④はちみつ		①こめ むぎ ③じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう		①さつまいも ホットケーキミックス ③スパゲティ オリーブオイル ④アーモンド あぶら さとう	
ひとくちメモ	今日は、アラセツメニューです。この日は新米で作ったミキとカシキをお供えします。もともと「カシキ、またはコシキ」はもち米を煮す道具のことです。現在はお米が多く栽培されていますが、大昔、日本に伝わったのは、ぬか層に赤い色素をもった米でした。これが赤飯のもととされています。		今日は、鶏の手羽元を三杯酢でさっぱりと煮ました。酢は塩と並ぶ人類最古の調味料です。大昔から人々は収穫した穀物や果物が長く貯蔵しておくことで発酵してお酒になり、さらに保存しておくことで酸っぱくなることを知っていました。		冬瓜が旬を迎えました。漢字で冬の瓜と書きますが、冬瓜は夏の野菜です。皮が固いので保存がきき、冬までもつのでこの名前がついたと言われています。		じゃがいもは、原産地の南米のアンデス高地です。低温でもよく育ち、短期間で多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、瞬く間に世界中に広がっていきました。		さつま芋は、じゃが芋や里芋と同じ芋類の仲間になります。芋は澱粉が多くエネルギーのもとになるため、ごはんやパンと同じ仲間です。しかし、ビタミンCや食物繊維も多く、野菜と同じ働きもあります！	
献立名	敬老の日 		17)  ⑤お月見大福 ④さんまのおかか煮		18)  ④鶏肉の彩りソース		19)  ④きびなごのカリカリフライ ⑤アーモンド和え		20)  ④鶏肉の香草パン粉焼き ⑤カラフルソーテ	
			小	中	小	中	小	中	小	中
			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	696 28.1	856 34.8	636 28.1	826 35.6	634 23.2	826 29.5	680 26.7
主に体を作る食品			①とりにく ①③あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ④さんまのおかか		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④鶏肉 レバー 砂糖		②ぎゅうにゅう ③あつあげ みそ ④きびなご ⑤わかめ		②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④とりにく	
主に体の調子を整える食品			①たけのこ えだまめ ①③にんじん しいたけ ③だいこん ねぎ		③にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ ③④たまねぎ ④ピーマン パプリカ ブルーン		③こまつな ねぎ ③⑤にんじん キャベツ ⑤もやし		①パセリ ③たまねぎ にんじん こまつな ⑤パプリカ ブロッコリー	
主にエネルギーとなる食品			①こめ むぎ あぶら ③さといも しらたまだんご ⑤おつきみだいふく (いも)		①こめ むぎ ③ビーフン ごまあぶら ③④あぶら ④さとう かたくりこ		①こめ むぎ ④あぶら ⑤アーモンド さとう		①こめ ④パンこ ④⑤オリーブオイル	
ひとくちメモ			今日は、旧暦の8月15日、十五夜です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で最も美しいとされています。十五夜の月は見えて楽しむ習慣は中国で始まり、日本へいまから半世紀前に伝わりました。		給食には栄養の基準がありますが、献立をたてる時に一番不足しやすい栄養素が鉄分です。鉄分が体の中で足りなくなると疲れやすくなります。鉄は、あさりや大豆、レバーに多く含まれています。		きびなごを丸ごとよく噛んで食べましょう。みなさんの歯は、むし歯がなく、しっかりと噛みしめることが出来ますか？運動の大事な場面では、歯をしっかりと食いしばれないと全力が出せません。そのため、一流スポーツ選手は、歯を大切にしているそうです。		今日の日曜日は、秋分の日です。昼と夜の長さが同じになります。これからは少しずつ夜の方が長くなっていきます。12月の冬至を過ぎると少しずつ夜が短くなっていて、3月の春分の日にまた同じ長さになります。	

9月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立名	秋分の日 振替休日	24) 	25) 	26) 	27) 
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		600 28.1	609 25.6	600 31.1	645 30.3
主に体を作る食品		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく とうふ みそ ④さけ ⑤あぶらあげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③④とりにく ④たまご だいず	①ぶたにく あぶらあげ ②ぎゅうにゅう ③とうふ もすく ④たまご ハム かつおぶし	①エビフライ(卵) ③としにく あぶらあげ かまぼこ
主に体の調子を整える食品		③ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ ぶかねぎ ⑤もやし こまつな	③ごぼう にんじん だいこん しめじ ぶかねぎ こまつな ④しょうが えだまめ ⑤りんご	①②しいたけ ①②③にんじん ②たけのこ ねぎ ④もやし キャベツ しめじ ⑤にら	①キャベツ ③しいたけ にんじん だいこん ねぎ
主にエネルギーとなる食品		①こめ むぎ ③あぶら さつまいも ④さとう	①こめ むぎ ③かやきせんべい ④さとう あぶら	①こめ むぎ さともいも ①④あぶら ④ふ ごまあぶら	①パン ノンエックタルタルソース あぶら ③きしめん
ひとくちメモ		今日は、新潟県の給食です。日本で初めてスキージューが行われたのが、新潟県でした。スキージューは、スキージューの間に食べられていた汁のような料理です。スキージューの汁は、鹿角島出身の隊員がいたので汁にさつまいもが入っているそうです。	今日は、青森県の給食です。せんべい汁は、青森県の「南部せんべい」が入ったスープになります。また、りんごの生産量で青森県は日本一です。日本の生産量の60%が青森県産のりんごになっています。	今日は、沖縄県の給食です。献立名も沖縄の言葉で書いてあります。「ちんぬく(里芋)」、「じゅうしい(まぜごはん)」、「すぬい(もすく)」、「ふー(麩)」、「ちゃんぶるー(ごちまぜ)」という意味があります。	今日は、愛知県の給食です。きしめんは、愛知県が有名ですが、ほうとうは、山梨県の郷土料理で使われています。どちらも平たい麺ですが、材料に塩を使っているか使っていないかが違います。今日使用している「きしめん」は、小麦粉と水と塩で作られています。
献立名	30) 	ねん まんげつ なか むかし うつく 1年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれます。月の美しさを楽しみながら、秋の収穫物を備えてお祝いをする伝統があります。 			
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	626 25.6	810 32.6			
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ	きゅうれき がつ にち 旧暦の8月15日 			
主に体の調子を整える食品	③しいたけ にんじん たまねぎ ぶかねぎ こまつな ④パパイア つぼけ きゅうり	むかし にほん つか 昔の日本で使われていた、月の満ち欠けをもとにしたこよみ(旧暦)では、毎月15日の夜は必ず満月になりました。その中でも、とくに旧暦8月15日の満月が「中秋の名月」です。 2024年は9月17日になります。			
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③うどん かたくりこ あぶら ④ごまあぶら さとう ⑤おさつスティック	ひがし ひろ いわ 東アジアで広く祝われる 			
ひとくちメモ	「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと言っていますか? 「いただきます」は、豚や魚などの命を頂いていることへの感謝の気持ちを込めて。「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちをこめて言います。	この日の月を愛でる風習は、中国から東アジア一帯に伝わりました。中国や台湾では「中秋節」として国民の休日になり、丸い「月餅」を食べて祝います。韓国では「秋夕(チュソク)」とよばれ、「松餅(ソンピョン)」を食べます。			
献立名	つきみだんご 月見団子いろいろ 	にほんどくじ にかい つきみ 日本独自、二回の月見! 			
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)					
主に体を作る食品		へいあんじだい きやうちゆう ひ しいか かんげん うたげ ひら 平安時代の宮中では、この日に詩歌管弦の宴も開かれました。また日本独自の風習として、翌月、旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をします。2回お月見をしないと「片見月」として縁起が悪いとされたのです。お供えものも少し変わるため、この十三夜を「豆名月」や「くり名月」と呼ぶこともあります*。			
主に体の調子を整える食品					
主にエネルギーとなる食品					
ひとくちメモ					