



加工食品等の使用食材

2(火)キムチ

白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布
にら・りんご・にんにく・糖類・醸造酢・
唐辛子・食塩・かつお節エキス・たん白加水分解
物・魚醬・昆布エキス・調味料・酸味料・増粘多糖
類・酸化防止剤・香料・アナトー色素・パプリカ色

26(金)いわしの梅煮

いわし・砂糖・しそ抽出液・しょうゆ・本みりん・でん
ぷん・梅肉・食塩・水

24(水)ぶどうゼリー

ぶどう果汁・糖類・難消化性デキストリン・ゲル化
剤・酸味料・クエン酸鉄Na・香料・水

22(水)ミートボール

鶏肉・豚肉・玉ねぎ・枝豆・とうもろこし・人参・パン
粉・粉末状植物性たん白・でん粉・粒状植物性たん
白・豆腐・砂糖・清酒・しょうゆ・しょうが・食塩・かつ

3(水)・24(水)マヨネーズ(卵不使用)
食用植物油・醸造酢・食塩・砂糖・粉末状植物性たん白・香料
・酵母エキス・パウダー・増粘剤・調味料・香料抽出物・水

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす

早寝・早起き・朝ごはん

新学期が始まりました。夏休みは家で
どのように過ごしていましたか。夜遅く
まで起きていて、朝寝坊などしていま
せんでしたか。成長に欠かせない成長ホル
モンは、夜・寝ている間に活発に分泌さ
れます。そのため、成長期のおみなさんは
とくにしっかり睡眠をとることが大切で
す。また、朝の光を浴びることで体が眠
りモードから活動モードにチェンジしま
す。また早起きを心がけると、朝ごはん
を食べる時間の余裕ができたり、夜は早
く眠りにつけたりするなど生活リズムが
整いやすくなります。朝
ごはんをしっかり食べる
時間もでき、一日を元気に
過ごすことができますね。



こんだてめい	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
	④ナタデココフルーツポンチ ①麦ごはん ③ポークカレー	④きびなごの南蛮漬け ①麦ごはん ③ピリ辛みそ汁	④ゴーヤチャンプルー ①麦ごはん ③サンラータンメン	④なすの肉みそ炒め丼 ①(麦ごはん) ③野菜スープ	⑤いんげんのごま和え④からあげ ①麦ごはん ③冬瓜のそぼろ汁
体をつくる	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・スキムミルク	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・だいず・なまあげ・みそ④きびなご	②ぎゅうにゅう③とりにく④ぶたにく・とうふ・たまご	②ぎゅうにゅう③ウィンナー④ぶたにく・みそ	②ぎゅうにゅう③とりにく④とりにく
エネルギーをもとにする	①こめ・むぎ③あぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン④さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも④でんぷん・あぶら・さとう・ごま	①こめ・むぎ③クイティオ・ごまあぶら④マヨネーズ・ごまあぶら	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら④あぶら・さとう	①こめ・むぎ③でんぷん④でんぷん・あぶら⑤ごま・さとう
体の調子を整える	③にんじん・たまねぎ・グリーンピース・りんご・にんにく④みかん・バナナ・りんご・もも・ナタデココ	③にんじん・だいこん・えのきたけ・キムチ・ほうれんそう④たまねぎ・にんじん・ピーマン	③にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・はねぎ・きくらげ・しょうが④にがり・たまねぎ・ふかねぎ	③にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・こまつな・しめじ④たまねぎ・にんじん・あおピーマン・あかピーマン・えだまめ・にんにく・なす	③たまねぎ・にんじん・とうがん・ほうれんそう・しいたけ・しょうが④にんにく・しょうが⑤いんげん・にんじん・もやし
ねらい	生活のリズムを整えよう。	きびなごについて知ろう。	ゴーヤチャンプルーについて知ろう。	なすについて知ろう。	英語の授業とコラボ給食について知ろう。
たべものはなし	長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、夜ふかしや朝寝ぼけなど不規則な生活になってしまった人もいませんか。まずは、よく眠り、決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、生活リズムを整えよう。	きびなごは、鹿児島県で水揚げされる魚です。鹿児島県産から、奄美まで広い範囲でとることができ、県内各地で食べられています。からだには銀色のきれいな線があり、成長しても10cmくらいの大きさにしかならない。頭や骨も食べることができるので、よく噛んで食べましょう。	「チャンプルー」は、沖縄県を代表する家庭料理の一つです。「いろいろな食材を混ぜる」という意味があり、豆腐を使う炒めもの、揚げもの、煮込みものなどがあります。チャンプルーの語源は、マレー語やインドネシア語の「チャンプル」にあるといわれています。	なすは、「なす紺」といわれる独特の美しい色と特徴の、夏から秋が旬の野菜です。インドで作られたものが、中国に伝わり、日本へ来ました。お漬物などに使われ、古くから日本人に親しまれた野菜のひとつです。	1学期に手検村内の小学校3・4年生の英語の授業で話した「夢のランチ」を実現するために、給食のリクエストがありました。今日は、久志小学校の3・4年生から、「I like Friday, Karaage(カラアゲ), please!」とのリクエストがあったので、からあげにしました。
家庭でとりましょう	大豆類	卵類	海藻類	たまご	しじみ類
小	660 kcal 22.5 g	622 kcal 27.4 g	601 kcal 23.9 g	632 kcal 25.8 g	610 kcal 26.6 g
中	849 kcal 28.7 g	799 kcal 35.1 g	773 kcal 30.5 g	814 kcal 33.4 g	782 kcal 33.1 g
こんだてめい	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
	④パパイアとわかめの酢の物 ①(麦ごはん) ③他人丼	④魚のピザソース焼き ①麦ごはん ③豆乳クリームスープ	④鶏肉とゴーヤのスタミナ揚げ ①麦ごはん ③呉汁	④ひじきサラダ ①米粉パン ③ペネのボロネーズソース	④豚肉のレモンしょうが炒め ①麦ごはん ③オクラかきたま汁
体をつくる	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・あぶらあげ・たまご・スキムミルク④わかめ	②ぎゅうにゅう③ベーコン・だいず・とうもろこし④ホキ・チーズ	②ぎゅうにゅう③だいず・みそ・なまあげ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまクリーム・チーズ④ひじき	②ぎゅうにゅう③たまご・スキムミルク・とうもろこし④ぶたにく
エネルギーをもとにする	①こめ・むぎ③あぶら・さとう・でんぷん④さとう・ごま	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・こむぎ④オリーブ油	①こめ・むぎ④あぶら・でんぷん・さとう・ごま	①こめ・むぎ③ペネ・オリーブ油④あぶら・さとう・ごまあぶら・アーモンド	①こめ・むぎ③パンこ・でんぷん④あぶら・さとう
体の調子を整える	③たまねぎ・にんじん・しいたけ・はねぎ④きゅうり・もやし・にんじん・パパイア	③にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ④トマト・たまねぎ・ピーマン・とうもろこし・にんにく	③にんじん・こんにゃく・かぼちゃ・だいこん・はねぎ④にがり・うめ・しそ・しょうが	③たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく・パセリ④にんじん・もやし・きゅうり・とうもろこし	③にんじん・たまねぎ・おくら④たまねぎ・にんじん・もやし・レモン・しょうが・ねぎ
ねらい	パパイアについて知ろう。	ホキについて知ろう。	呉汁について知ろう。	ペネについて知ろう。	豚肉について知ろう。
たべものはなし	パパイアは、熱帯アメリカが原産の南国フルーツです。未熟な状態は青パパイアと呼ばれています。見た目は緑色で野菜として使い、和え物や漬物、炒め物などで食べます。果実が熟した状態はフルーツパパイアと呼ばれています。見た目は黄色で、果物として食べます。	ホキは、ニュージーランドなどの暖かい地域の、海の深さ200メートルから800メートルくらいに住んでいる、深海魚の仲間です。身がやわらかく、あっさりとした味なので、どんな料理にも合う魚です。今日は、玉ねぎ、ピーマン、コーンとピザソースを合わせて味をつけました。	呉汁とは、水にひたしてやわらかくした大豆をすりつぶして絞ったものを入れたみそ汁をいいます。大豆を水に浸してすりつぶした汁を「ご」と言い、「ご」を入れたみそ汁なので、「呉汁」と呼ばれるようになりました。	ペネは、ショートパスタとよばれるスパゲティやマカロニの仲間です。名前も、イタリア語で「ペン」の意味があるとおり、両端が斜めにカットされています。小麦粉から作られているので、モリモリ力のわいてくると炭水化物が豊富に含まれています。	豚肉は、良質なたんぱく質とビタミンB1が豊富です。特にビタミンB1は、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、不足すると栄養がうまくエネルギーに変えられず、つかれを感じやすくなります。また、ビタミンB1には筋肉のエネルギー代謝を助け、筋肉痛をやわらげる働きもあります。
家庭でとりましょう	小魚類	たまご	海藻類	魚介類	くだもの類
小	617 kcal 27.3 g	663 kcal 28.2 g	656 kcal 24.8 g	621 kcal 24.5 g	617 kcal 30.7 g
中	796 kcal 35.0 g	855 kcal 36.0 g	844 kcal 31.7 g	836 kcal 32.3 g	793 kcal 39.6 g



こんだてめい	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
	<div>敬老の日</div> <div>④レモンゼリーポンチ</div> <div>①ポパイピラフ ③ポークビーンズ</div>	<div>④バンサンスウ</div> <div>①麦ごはん ③大豆の中華煮</div>	<div>④お茶ふりかけ</div> <div>①麦ごはん ③冬瓜のみそ煮</div>	<div>⑥のり ⑤がね</div> <div>①(麦ごはん) ③鶏飯(スープ)</div>	
体をつくる	食育クイズ	①ベーコン②ぎゅうにゅう③ぶたにく・だいず・スキムミルク	②ぎゅうにゅう③なまあげ・うずらたまご・だいず・とりにく・みそ	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ・ちくわ・みそ④しらす・かつおぶし・わかめ	②ぎゅうにゅう④たまご・とりにく⑤たまご⑥のり
エネルギーのもとになる	夏の暑い時期に食べると元気が出る食材として、よくとりあげられる「肉」は何でしょう?	①こめ・むぎ・あぶら・マーガリン③じゃがいも・マーガリン・さとう④さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも・ごまあぶら・さとう④はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・くろざとう④ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ④さとう⑤さつまいも・こむぎこ・こめ・さとう・あぶら
体の調子を整える	はうれん草について知ろう。	はうれん草は不足しがちな鉄分がとりやすい野菜です。鉄分には、体中に酸素を届ける大切な役割があります。不足すると、酸素をからだに届ける力が足りなくなると、めまいをおこしたりしやすくなります。ポパイピラフは、はうれん草を食べると力がでるアニメの主人公から料理名をつけました。	バンサンスウについて知ろう。	しぶりについて知ろう。	鶏飯について知ろう。
ねらい	A) 牛肉 B) 豚肉 C) 鶏肉	はうれん草について知ろう。	バンサンスウについて知ろう。	しぶりについて知ろう。	鶏飯について知ろう。
たべものののはなし					
家庭でとりましょう		海藻類	魚介類	果物類	種実類
小中		651 Kcal 25.0 g 838 Kcal 31.9 g	672 Kcal 27.8 g 886 Kcal 36.2 g	604 Kcal 28.2 g 779 Kcal 36.3 g	626 Kcal 25.0 g 776 Kcal 30.6 g

こんだてめい	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
	<div>④ミートボールの甘酢炒め</div> <div>①雑穀ごはん ③具だくさんスープ</div>	<div>秋分の日</div> <div>こたえ</div>	<div>⑤ぶどうゼリー ④しそマヨソテー</div> <div>①麦ごはん ③豆のカレースープ</div>	<div>④切り干し大根のナムル</div> <div>①麦ごはん ③マーボー冬瓜</div>	<div>⑤即席漬け ④いわしの梅煮</div> <div>①麦ごはん ③豚汁</div>
体をつくる	②ぎゅうにゅう③とりにく④ミートボール	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・あぶらあげ・みそ④いわし⑤こんぶ	②ぎゅうにゅう③ミックスビーンズ・ベーコン・とりにく④ぶたにく	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・あぶらあげ・みそ④いわし⑤こんぶ
エネルギーのもとになる	①こめ・ざこく③じゃがいも・マーガリン④てんぷん・あぶら・さとう	①こめ・むぎ③あぶら④はちみつ・マヨネーズ⑤さとう	①こめ・むぎ③あぶら④はちみつ・マヨネーズ⑤さとう	①こめ・むぎ③さとう・ごまあぶら・てんぷん・あぶら④ごまあぶら・さとう・ピーナッツ	①こめ・むぎ③じゃがいも
体の調子を整える	③にんじん・たまねぎ・グリーンピース・りんご・にんにく④みかん・パイナップル・もも・ナタデココ	③にんじん・たまねぎ・しめじ・キャベツ・パセリ④たまねぎ・キャベツ・しそ・うめ⑤ぶどう	③にんじん・たまねぎ・しめじ・キャベツ・パセリ④たまねぎ・キャベツ・しそ・うめ⑤ぶどう	③とうがん・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・きくらげ・にら・にんにく・しょうが④だいこん・にんじん・もやし・はうれん草・にんにく	③こんにやく・たまねぎ・にんじん・とうがん・ごぼう・はねぎ・しょうが④さやぶつ・きゅうり・にんじん
ねらい	ピーマンについて知ろう。	しそについて知ろう。	ナムルについて知ろう。	いわしについて知ろう。	いわしについて知ろう。
たべものののはなし	ピーマンは、明治時代のはじめごろにアメリカから日本へやってきました。ピーマンはとうがらしの仲間です。切った中を見ると、辛いうがらしと仲間ということがよくわかります。きゅうりと仲間で、切ると中に空洞と筋があり、ヘタの近くに種がついています。ビタミンがたっぷりの野菜です。	しそは、「赤しそ」と「青しそ」の2種類があります。赤しそは、梅干しや漬物の色付けに、青しそは、刺身の彩りや薬味として使われています。香りが強く、胃や腸の調子を整える効果があります。また、強い殺菌効果があるため、食中毒を予防するために、弁当などに入れると、食べ物が腐るのを防いでくれます。	ナムルは、日本でもおなじみの韓国料理です。韓国には「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕がわかる」ということわざがあります。いろいろな調味料を使い、材料にあわせてたぐしらえなどが味を左右することから、こういふことわざができたそうです。	漢字で、魚へんに、弱くと書いて「弱」と読みます。これは、水から出ると、すぐに弱って死んでしまう魚であることから、「よわし」が「いわし」になったことが由来だといわれています。いわしは、泳ぐ能力が高く、群れて行動します。	漢字で、魚へんに、弱くと書いて「弱」と読みます。これは、水から出ると、すぐに弱って死んでしまう魚であることから、「よわし」が「いわし」になったことが由来だといわれています。いわしは、泳ぐ能力が高く、群れて行動します。
家庭でとりましょう	種実類	海藻類	たまご	小魚類	果物類
小中	606 kcal 26.7 g 778 kcal 34.4 g	642 kcal 26.9 g 816 kcal 34.5 g	614 Kcal 24.3 g 790 Kcal 31.1 g	611 Kcal 26.3 g 800 Kcal 33.9 g	611 Kcal 26.3 g 800 Kcal 33.9 g

こんだてめい	29日(月)	30日(火)	「もしもの時」に備えましょう		
	<div>振替休日</div> <div>防災の日</div> <div>「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります</div>	<div>④きびなごのにらだれ</div> <div>①麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁</div>	9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるか分かりません。学校も定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。		
体をつくる		②ぎゅうにゅう③なまあげ・わかめ・みそ④きびなご	家庭で備えておきたいもの		
エネルギーのもとになる		①こめ・むぎ④てんぷん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	水		
体の調子を整える		③にんじん・たまねぎ・だいこん・かぼちゃ・はねぎ④にら	食料品		
ねらい		かぼちゃについて知ろう。	水		
たべものののはなし		かぼちゃは、東南アジアのカンボジアという国から日本に伝えられました。呼び名も「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」となったそうです。あざやかなオレンジ色はカロテンという栄養素の色で、私たちの体の中で、目の働きを助けたり、病気の予防に役立ってくれています。	食料品		
家庭でとりましょう		きのこ類	水		
小中		623 kcal 24.0 g 807 kcal 30.9 g	水		