



# 令和3年 9月 献立予定表 (A)

薩摩川内市立川内学校給食センター

日曜	こんだてめい		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに <sup>からだ</sup> 体をつくるもとになる食品	おもに <sup>からだ</sup> 体の調子を <sup>ちようじ</sup> 整えるもとになる食品	<sup>ちようみりよう</sup> 調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料【特定原材料7品目(しょうゆ・味噌を除く)】	
	主食	牛乳					おかず	1食分(kcal)		たんぱく質(g)
6月	①おむぎごはん	②牛乳	③夏野菜カレー ④フルーツポンチ	①こめ おおむぎ ③サラダあぶら ④ナタデココ はちみつレモンゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	③カレールー ウスターソース	643 814	20.0 25.1	はちみつレモンゼリー レモン果汁 ぶどう糖 砂糖 グル化剤 香料 食物繊維 はちみつ クエン酸鉄 Na カロチノイド色素 <u>カレールー【小麦】</u> 小麦粉 豚脂 砂糖 カレーパウダー 香辛料 デキストリン オニオンパウダー 玉ねぎエキス しょうゆ加工品 脱脂大豆 ガーリックパウダー 小麦粉発酵調味料 <u>コッパパン【乳・小麦】</u> 小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 <u>ハンバーグ</u> 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 大豆たん白 豚肉 砂糖 生姜 食物繊維 ぶどう糖 酵母エキス にんにく 香辛料 加工でん粉 セルロース 炭酸Ca ビロリン酸第二鉄 <u>コンソメ</u> 鶏脂 トマトパウダー ぶどう糖 デキストリン チキンコンソメパウダー 魚醤パウダー 麦芽糖 酵母エキスパウダー にんじんエキスパウダー 砂糖 たん加水分解物 チキンエキスパウダー オニオンエキスパウダー 香辛料 酸味料 乳酸発酵トマトエキスパウダー <u>フレンチドレッシング</u> 醸造酢 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 水あめ 香辛料 アミノ酸 増粘多糖類 香辛料抽出物 麦芽糖 寒天 食用植物油 <u>ハヤシルー【小麦】</u> 小麦粉 加工油脂 砂糖 ぶどう糖 香辛料 トマーペースト コーンスターチ 玉ねぎ <u>日向夏ゼリー</u> 日向夏果汁 果糖ぶどう糖糖 加工でん粉 難消化性デキストリン 酸味料 ビタミンB2 グル化剤 香料 増粘多糖類 クエン酸鉄 Na 着色料 <u>さばのピリ辛焼き</u> さば 醤油 砂糖 にんにく ごま油 赤唐辛子 <u>ラーメン【小麦】</u> 小麦粉 小麦たん白 でん粉 こんにゃく粉 卵殻カルシウム <u>ゼラチン</u> 牛骨 牛皮 <u>カルフィッシュ</u> 片ロイワシ 澱粉分解物 砂糖 <u>豚骨スープ</u> 豚頭豚骨抽出エキス <u>トウバンジャン</u> 唐辛子 みそ そろ豆粉 発酵調味料 酒精 pH調整剤 <u>テンメシジャン</u> 砂糖 みそ なたね油 しょうゆ 小麦粉 <u>中華だし</u> デキストリン コーンスターチ 砂糖 酵母エキス 白菜エキス ガーリック ジンジャー 香味食用油 香辛料 発酵酵母エキス <u>カクテルワインナー</u> 豚肉 水あめ 植物性たん白 砂糖 香辛料 調味料 タピオカでん粉 リン酸塩 <u>ささみのチーズフライ【小麦・乳】</u> 鶏肉 パン粉 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 香辛料 フロセスチーズ チキンスープ 醤油 りんご発酵調味液 発酵調味料 しょうが にんにく 増粘多糖類 乳化剤 膨張剤 酵母エキス <u>カレーピラフの具【小麦】</u> にんじん コーン たまねぎ 植物油 カレー粉 チキンエキス チキンコンソメパウダー 香辛料 小麦たん白発酵調味料 酵母エキスパウダー オニオンエキスパウダー 加工でん粉 砂糖 キサンタンガム 香料 <u>イタリアンドレッシング【小麦】</u> 食用植物油 増粘多糖類 麦芽糖 寒天 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 水あめ 醸造酢 玉ねぎ 赤ピーマン 香辛料 小麦たん白発酵調味料 酒精 アミノ酸 酸味料 加工でん粉 キサンタンガム <u>ベーコン</u> 豚肉 大豆たん白 酵母エキス 香辛料抽出物 リン酸塩 カラギーナン グルタミン酸 Na 砂糖 <u>ヨーグルト【乳】</u> 脱脂粉乳 全粉乳 ブドウ糖果糖液糖 ゼラチン 寒天 砂糖 乳酸カルシウム 香料 ビロリン酸鉄 <u>お月見ゼリー</u> うんしゅうみかん果汁 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 デキストリン 増粘多糖類 ビタミンC 酸味料 クエン酸鉄 Na 香料 粉末油脂 乳化剤 ぶどう果汁 寒天 キサンタンガム 水あめ <u>スコッチエッグ【小麦・卵】</u> 鶏卵 たまねぎ 豚肉 鶏肉 パン粉 豚脂 植物油 粒状植物性たん白 酵母エキス 砂糖 こしょう <u>うまかつてん【小麦】</u> 大豆 黒大豆 砂糖 でん粉 植物油 小麦粉 ショートニング ごま あおさ粉 アーモンド ヒマワリの種 片ロイワシ 麦芽糖 松の実 かぼちゃの種 昆布 膨張剤 クチナシ アミノ酸 <u>オイスターソース</u> かきエキス ほたてエキス たん加水分解物 酒精 魚醤 砂糖 こんぶエキス 酵母エキス 水あめ 加工でん粉 <u>和風ドレッシング</u> 増粘多糖類 寒天 麦芽糖 醸造酢 食用植物油 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ 玉ねぎ にんにく しいたけ しょうが りんご チキンエキス 酵母エキスパウダー 酒精 アミノ酸 ステビア カラメル色素 キサンタンガム 酸味料 <u>きのこミックス</u> エリンギ しめじ ひらたけ ビタミンC クエン酸 <u>錦糸卵【卵】</u> 鶏卵 砂糖 醸造酢 でん粉 植物油 デキストリン 加工でん粉 増粘多糖類 調味料(アミノ酸等) <u>つば漬け</u> 干大根 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ 酒精 香辛料 醸造酢 みぬか 調味料 甘草 ステビア ソルビトール くらなし色素 酸味料	
7月	①大型カットパン	②牛乳	③彩り野菜のスープ煮 ④ハンバーグのトマトソース	①コッパパン ③オリーブオイル ④さんおんとう	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ハンバーグ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン スキニー セロリ ④たまねぎ しょうが にんにく パセリ トマト	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう ④ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース	623 812	28.7 37.2	
8月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③鹿児島産かんぱちの味噌汁 ④鶏そぼろ	①さつめんだいまい おおむぎ ④さんおんとう サラダあぶら	②ぎゅうにゅう ③かんぱち とうふ こめみそ むぎみそ ④とりにく だいず	③にんじん だいこん なす もやし はねぎ しょうが ④にんじん コーン えだまめ しょうが	③にぼし ④こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	608 770	29.5 37.0	
9月	①コッパパン	②牛乳	③ポークビーンズ ④花花サラダ	①コッパパン ③じゃがいも サラダあぶら ④フレンチドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ③レドキドニー ひよこまめ マローファットピース	③たまねぎ にんじん えだまめ にんにく マッシュルーム トマト ④ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり	③ハヤシルー ケチャップ ウスターソース あかワイン こしょう	605 779	26.1 33.3	
10月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③根菜汁 ④さばのピリ辛焼き ⑤日向夏ゼリー	①さつめんだいまい おおむぎ ⑤ひゅうがなつゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④さばのピリからやき	③ごぼう にんじん だいこん しめじ れんこん はねぎ しょうが	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ	679 841	24.4 30.3	
13月	①黒糖パン	②牛乳	③担々麺 ④ヤングコーンの中華炒め ⑤カルフィッシュ(小・中のみ)	①コッパパン くろざとう ③ラーメン さんおんとう ごま ごまあぶら ④さんおんとう ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく こめみそ ゼラチン ④とりにく ⑤カルフィッシュ	③にんじん キャベツ チンゲンサイ かかねぎ にんにく もやし しょうが ④たまねぎ にんじん ヤングコーン ピーマン きくらげ にんにく	③とんこつスープ こいくちしょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン テンメシジャン ④ちゅうかだし うすくちしょうゆ こしょう	621 809	29.8 37.7	
14月	①カレーピラフ	②牛乳	③夏野菜のポトフ ④ささみのチーズフライ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも ④なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③カクテルワインナー ④ささみのチーズフライ	①カレーピラフのぐ ③にんじん スキニー とうがん えだまめ たまねぎ	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	625 796	24.6 30.8	
15月	①コッパパン	②牛乳	③塩スパゲッティ ④イタリアンサラダ	①コッパパン ③スパゲッティ サラダあぶら オリーブオイル ④イタリアンドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ゼラチン	③たまねぎ セロリ ピーマン にんじん マッシュルーム ④キャベツ きゅうり コーン にんじん	③とりがらスープ コンソメ こしょう	607 793	22.7 29.4	
16月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③さつまい ④鹿児島産かんぱちのレモン醤油 ⑤ヨーグルト	①さつめんだいまい おおむぎ ③じゃがいも ④さんおんとう さつまいもでんぷん	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ むぎみそ こめみそ ④かんぱち ⑤ヨーグルト	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう はねぎ しょうが ④えだまめ コーン レモンかじゅう	③かつおぶし ④うすくちしょうゆ す こしょう	642 800	30.2 37.4	
17月	①コッパパン	②牛乳	③ベーコンと野菜のスープ煮 ④スコッチエッグ ⑤お月見ゼリー	①コッパパン ③じゃがいも ⑤おつきみゼリー	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④スコッチエッグ	③キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん	③とりがらスープ うすくちしょうゆ コンソメ	656 808	25.9 31.4	
21月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③もずく入り中華スープ ④青椒肉絲 ⑤うまかつてん(小・中のみ)	①さつめんだいまい おおむぎ ③ごまあぶら さんおんとう さんおんとう でんぷん ⑤うまかつてん	②ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ もずく ④ぎゅうにく ぶたにく	③たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ ④たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが	③とりがらスープ うすくちしょうゆ ちゅうかだし ④こいくちしょうゆ オイスターソース うすくちしょうゆ さけ	629 781	27.7 34.0	
22月	①(9-0)パン	②牛乳	③鶏肉ときのこのトマト煮 ④海藻サラダ	①コッパパン ③じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ④わふうドレッシング	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④わかめ くわがめ こんぶ つのまた キリンサイ	③たまねぎ ブロッコリー きのこミックス にんじん セロリ トマト にんにく ④キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	③とりがらスープ ケチャップ コンソメ のうこうソース あかワイン こしょう	631 815	25.1 32.2	
24月	①薩摩川内米ごはん	②牛乳	③鶏飯 ④アーモンドの炒め物	①さつめんだいまい おおむぎ ④アーモンド ごまあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく きんしたまご ④ぶたにく	③にんじん しいたけ はねぎ つぼつけ ゆず ④キャベツ にんじん いんげん しょうが	③とりがらスープ うすくちしょうゆ みりん ④うすくちしょうゆ さけ いちみつとうがらし	636 805	29.3 36.7	

◆◆◆◆【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆◆◆  
◆◆◆◆【ものがたりレシピ】は8日、【さつめんだい食育の日】は16日です。◆◆◆◆





日曜	こんだてめい			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を調子を整えるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料【特定原材料7品目(しょうゆ・味噌を除く)】
	主食	牛乳	おかず					1食分(kcal)	たんぱく質(g)	
27月	①コッパン	②牛乳	③コーンポタージュ ④ブロッコリーのソテー	①コッパン ③クリーム(植物性) でんぷん マーガリン ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ベーコン	③たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム ④キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん にんにく	③とりがらすープ こめホワイトルー コンソメ こしょう ④うすくちしょうゆ コンソメ こしょう	643 826	24.1 30.8	クリーム(植物性) 大豆 マーガリン 植物油脂 豆乳クリーム 豆乳 大豆粉 米粉ホワイトルー 米粉 食用油脂 ラード パーム油 豆乳パウダー 糖類 酵母 エキスパウダー にんにく ホワイトペパー カリックパウダー ローレル りんごのスティックタルト さつまいも マーガリン 米粉 りんご 砂糖 異性化液糖 おからパウダー ぶどう糖果糖液糖 食用植物油 水あめ こんにやく粉 乳化剤 還元麦芽糖 香料 酸味料 クエン酸 ナトリウム 酸化防止剤 乳酸カルシウム トロハロース はんぺん(小麦) すけそらたろ 澱粉 砂糖 植物油 発酵調味液 やまいも 有機酸 増粘多糖類(小麦) 添加水 きびなごの磯辺フライ(小麦) きびなご 小麦粉 ショートニング 砂糖 イースト 乳化剤 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉 あおさ 大豆たん白 なたね 鶏五目ご飯の具 ごぼう にんじん 鶏肉 食用植物油 醤油 たん白加水分解物 発酵調味料 還元水あめ かつおぶしエキス コーンスターチ 砂糖 鶏脂 魚肝油 酵母エキスパウダー しいたけエキスパウダー チキンエキスパウダー 酵母エキス加工品 アミノ酸等 香料 ビタミンB <sub>6</sub> カラメル色素 カレー粉(小麦) じゃがいも たまねぎ カレールウ 豚肉 砂糖 マーガリン カレー粉 小麦粉 ゼラチン カラメル こんぶエキス パン粉 加工でん粉 酸味料 スライスチーズ(乳) ナチュラルチーズ 乳化剤 ピロリン酸第二鉄 みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 酸味料 香料 ゲル化剤 グラニュー糖 クエン酸 Na デミグラスソース(小麦) 小麦粉 牛脂 豚脂 トマトペースト 砂糖 調味 油 ゼラチン しょうが たまねぎ にんにく 香辛料 野菜エキス 香味油 ホークエキス 酵母 エキス ヒーフエキス カラメル アミノ酸 酸 味料 香料
28火	①鶏五目ごはん	②牛乳	③豆腐とわかめのすまし汁 ④きびなごの磯辺フライ ⑤りんごのスティックタルト	①こめ おおむぎ ④なたねあぶら ⑤りんごのスティックタルト	②ぎゅうにゅう ③とりにく わかめ ④きびなごのいそべフライ	①とりごもこはんのぐ ③だいこん にんじん しめじ はねぎ	③うすくちしょうゆ かつおぶし さけ	674 838	23.8 29.9	
29水	①丸型カットパン	②牛乳	③白いんげん豆のスープ ④カレークノーデル ⑤スライスチーズ	①コッパン ④カレークノーデル なたねあぶら	②ぎゅうにゅう ③とりにく しろいんげんまめ ⑤スライスチーズ	③にんじん コーン キャベツ ブロッコリー	③しろワイン うすくちしょうゆ とりがらすープ コンソメ	682 862	26.4 33.0	
30木	①おむぎごはん	②牛乳	③ハヤシライス ④ヒンヤリオレンジパイ	①こめ おおむぎ ③じゃがいも さんおんとろ サラダあぶら ④みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく	③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく ④みかん パイン アロエ	③ハヤシルー デミグラスソース とりがらすープ ケチャップ コンソメ こしょう あかワイン	628 794	20.5 25.8	

## 食育だより

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

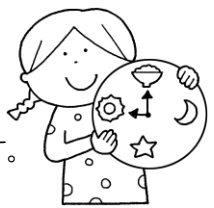
### 元気に過ごすために生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



### 体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



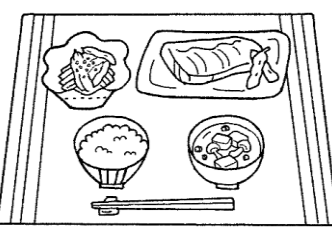
### Q.朝に食欲がない時はどうすればよいの？

朝、食欲がない人は、前日の食事をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくような生活リズムをととのえましょう。



### 運動会で力を出すために大切なこと

**栄養バランス** **水分補給**



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるようにこころがけましょう。

9月1日は防災の日  
もしもの時のために備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

災害に備える  
備蓄に便利な  
アルファ化米

アルファ化米は、水や湯に入れるだけで食べられて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。

