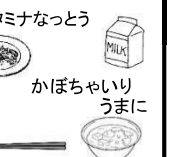
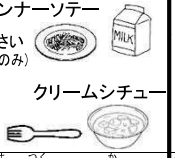
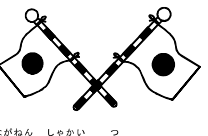
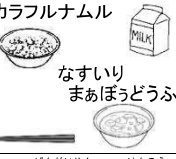
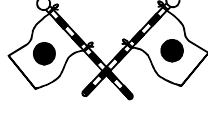


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 カラフルポンチ  カルシウムまいいり ふじもとまいごはん なすいり ハヤシライス	2 パナナツツ  みかん ジュース コッペパン ソースやき スパゲティ	3 たかなのごもくいため  いりきまい ごはん ぶたにくとだいたい のあまからに	4 かみかみサラダ  パターパン たいぴいえん	5 スタミナなつとう  ごはん かぼちやいり うまに
今日から二学期、給食の始まりです。約1年半ぶりに、改修が終わった入来給食センターから調理して届けます。休み中に打ち合わせや練習を重ね、まずは、おいしくて安心して食べてもらえる給食づくりを頑張ります。よろしくをお願いします。	パナナは、健康の秘訣に朝食で食べられたり、スポーツ選手が補食に食べたりと栄養たっぷりなので大活躍の食べ物です。乾燥させたバナナチップは、栄養素がギュッと凝縮されて、ミネラルや食物繊維をたくさんとることができます。	豚肉は、体の疲れをとってくれるビタミンを多く含んでいます。暑さと夏休みののんびりモードからの切替で体が疲れやすい時期にぴったりの食べ物です。たまねぎやにんにくなどと一緒に食べると効果がアップするので。	太平燕は日本でアレンジされた中華料理の一つで真だくさんの春雨スープです。熊本県のご当地グルメとしても有名な献立です。サラダは、よく噛む材料を使った献立です。右と左の歯で交互に噛んで顎をバランスよく使いましょう。	野菜は、色が濃い野菜とうすい野菜に分けられ、多く含まれる栄養が違います。南瓜は色が濃い野菜の仲間です。納豆は、大豆から作られ、カルシウムや蛋白質、ビタミンなどがバランスよく含まれる栄養豊富な食べ物です。
8 かつおみそ  いりきまい ごはん とりにくとこんさいの のにもの	9 アーモンドサラダ  いちごミックス ジャム コッペパン コーンラーメン	10 ビリからにくみそ どんぶりのぐ  ごはん さかなボールの スープ	11 ウィナーソーテー  きになるやさい ジュース(中のみ) しよくパン クリームシチュー	12 はるまき さつぱりあえ  カルシウムまいいり ふじもとまいごはん はつぼうさい
給食のご飯は、福島の産米、入来米、国内産のお米の3種類を注文して牧瀬パンさんに炊いてもらっています。ご飯は、脳や体のエネルギーの素になる大切な食品です。お米は収穫まで苦労が多く、今は貴重品です。感謝して食べましょう。	給食では、サラダや炒め物などに風味や食感をよくするため、ごまやピーナツ、アーモンド、くるみなどを使います。アーモンドは、ビタミンE、ビタミンB2、食物繊維などを多く含み、健康に良い食品といわれます。一日に10粒くらい食べるとよいそうです。	人間が食べ物をおいしいと感じるのは、その味を前に食べた経験から好きな味だったからかもしれません。逆に、苦手なものも前の経験からで何回か食べるうち味に慣れたり、感じ方が変わったりします。苦手でも、少しは食べてみましょう。	健康な骨や歯を作るのに欠かせないのが、カルシウムという栄養素です。カルシウムは牛乳に多く含まれ、毎日、給食で1本飲むことで、成長期のおみなさんが1日に必要なカルシウムの約半分を摂れています。今日はシチューも牛乳入りです。	八宝菜は8種類ではなく、たくさん材料が入ったという意味の中華料理で、今日は食物アレルギー対応を避けた材料を約10種類、組み合わせで作っています。食事中のおしゃべりは控えめに口を閉じてよく噛んで食べましょう。
15 けいろう ひ 敬老の日  長年、社会に尽くしてくれ たお年寄りに感謝し、敬い、 ご長寿をお祝いする日。	16 ドライカレー  ドッグパン (米粉入り) ポタージュ スープ	17 しそびきいり サラダ  ふじもとまい ごはん いりどり	18 ツナとやさいの マヨいため  マーシャル ジャム コッペパン おやこうどん	19 きびなごのかばやきふ そくせきつ  いりきまい ごはん みそけんちんじる
今日、自分で作る献立です。日本では、ずっと昔から、ひじきを食べており、日本各地の貝塚や遺跡から発見されています。ひじきは、日本の周りの暖かい海で採れて長さは1mにもなるそうです。手で触ることで、食事の前には特に丁寧に手を洗うようにしましょう。	今日では、ずっと昔から、ひじきを食べており、日本各地の貝塚や遺跡から発見されています。ひじきは、日本の周りの暖かい海で採れて長さは1mにもなるそうです。手で触ることで、食事の前には特に丁寧に手を洗うようにしましょう。	豚キムチ炒めに、にらが入っています。にらは、すつと長くのびた緑色の野菜で、切ると独特の香りがします。香りは、硫化アリルというたまねぎやにんにくと同じ成分です。にらは、刈り取っても新芽が伸びてくれる便利な野菜です。	親子うどんは、親子の関係の鶏肉と卵を使うのでこの献立名をつけました。体をつくるものになる食物の組み合わせで栄養抜群の献立です。今日は、隣のいちき串木野市から取り寄せたさつま揚げを使って旨味を出しました。	毎月19日は、『食育の日』です。ご飯を中心に和食の基本となるような献立を計画しています。きびなごは、鹿児島県の海で捕れる魚で、頭から丸ごと食べるとカルシウムもたっぷり栄養満点。鹿児島のお店から送ってもらいました。
22 カラフルナムル  ごはん なすいり まあほうどうふ	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24 ぶたキムチいため  のもヨーグルト (小・中) ちゅうかコーン スープ ふじもとまいごはん	25 フルーツの ゼリーあえ  ミルクパン ラビオリの トマトに	26 いりことこんぶの つくだにふう  わなしのゼリー ふじもとまい ごはん にくじゃがの うまに
肉に偏りがちな現代人は、健康のために豆・豆製品を積極的にとることが勧められており、一日に100g以上とるのが理想的です。今日の麻婆豆腐には、豆腐・大豆・高野豆腐・みそなど、豆製品が50g以上入っています。	豚キムチ炒めに、にらが入っています。にらは、すつと長くのびた緑色の野菜で、切ると独特の香りがします。香りは、硫化アリルというたまねぎやにんにくと同じ成分です。にらは、刈り取っても新芽が伸びてくれる便利な野菜です。	ラビオリは、小麦粉で作ったパスタ生地の中に、挽肉や刻んだ野菜等を挟んだ物です。昔、ジェパの船乗り達が長い航海中に、肉や野菜の使い残りを無駄にしないために刻んで生地に包んで茹でて食べたのが始まりと言われています。	いりこと昆布の佃煮風は、よく噛んで食べる献立です。噛むことで顎の筋肉が動き、動く度に周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなり、記憶力や集中力アップにつながります。噛むのが苦手な人は少しずつ食べましょう。	
29 いわしのしょうがに ごまいため  ふじもとまい ごはん さつまじる	30 コロコロ まめめサラダ  こくとうパン あげめんの やさいあんかけ	令和7年 9月 きゅうしよくはいぜんず 給食配膳図 & ひとくちメモ 毎月19日は「食育の日」です。健康づくりにとって毎日の食事はとても重要です。栄養面はもちろん、豊かな心や社会性を育て、自分で考えて生活できる力を身につけるためです。毎日の「食」を大切にしましょう。毎月19日前後に『食育の日』として和食の基本的献立(ごはん+おかず+みそ汁などの汁物)を計画しています。		
いわしは、漢字で魚偏に弱いと書きます。名前のとおり、弱くて傷みやすい魚ですが、ビタミン、ミネラル、人間の体によいとされる「不飽和脂肪酸」という脂が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。	あげめんの揚げ麵の献立は、血うどんとも言われ、長崎県の郷土料理です。元々は、ちゃんぽんを出前で配達するのに汁がこぼれないようアレンジしたのが始まりだそうです。野菜たっぷりのあんをパリの揚げ麵にからませて食べましょう。			