

令和8年度

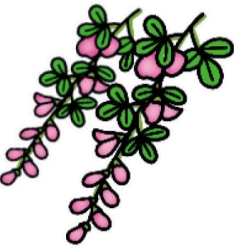
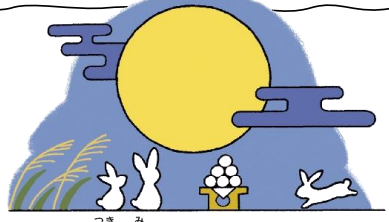
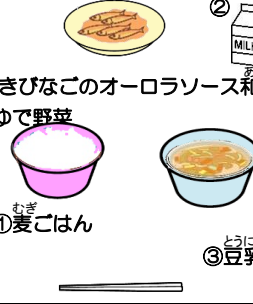


9 月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



日(曜)	献立表の見かた	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
こんだてめい					
	おもに体をつくるものになる食品	1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	1 群 ぶたにく・だいず	1 群 ミートボール(とりにく・ぶたにく) やさいミックスボール(さかなすりみ)	1 群 たまご・とうふ
	2 群	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	2 群 ぎゅうにゅう	2 群 あつあげ	2 群 ぶたにく
	3 群	3 群 緑黄色野菜(色のこい野菜)	3 群 スキムミルク	3 群 2ぎゅうにゅう ④ひじき・くわかくめ	3 群 2ぎゅうにゅう
	4 群	4 群 その他の野菜・果物・きのこ類	4 群 ③④にんじん ④ブロッコリー	4 群 ③にんじん・さやいんげん	4 群 ③にんじん・さやいんげん
	5 群	5 群 ③たまねぎ・りんご・にんにく えだまめ	5 群 ③ほししいたけ・たまねぎ・もやし たけのこ・にんにく・しょうが	5 群 ③ほしだいこん・ほししいたけ こんにゃく	5 群 ③きくらげ・コーン
栄養価	6 群	6 群 ④キャベツ・パインかん・レモンかじゅう	6 群 ④ごぼう	6 群 ④あぶら	6 群 ④しらたき・たまねぎ・キャベツ
	7 群	7 群 ①こめ・むぎ ③じゃがいも	7 群 ①こめ ③うどん ④さとう	7 群 ①こめ・むぎ ③じゃがいも	7 群 ①こめ・むぎ ③はるさめ・でんぶん
	8 群	8 群 ④さとう	8 群 ④こむぎこ	8 群 ④さとう	8 群 ④さとう
栄養価	9 群	9 群 ③④あぶら	9 群 ③こまあぶら ④あぶら	9 群 ④あぶら	9 群 ④あぶら ⑤バター
	10 群	10 群 ④アーモンド・ピーナッツ	10 群 ④アーモンド・ピーナッツ	10 群 ④こまあぶら・くるみ・こま	10 群 ④あぶら ⑤バター
	11 群	11 群 ④アボカド	11 群 ④アボカド	11 群 ④アボカド	11 群 ④アボカド
日(曜)	7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
こんだてめい					
	おもに体をつくるものになる食品	1 群 ③とりにく	1 群 ③とりにく	1 群 ③とりにく	1 群 ③とりにく
	2 群	2 群 ④だいず・あぶらあげ	2 群 ④だいず・あぶらあげ	2 群 ④だいず・あぶらあげ	2 群 ④だいず・あぶらあげ
	3 群	3 群 ②ぎゅうにゅう	3 群 ②ぎゅうにゅう	3 群 ②ぎゅうにゅう	3 群 ②ぎゅうにゅう
	4 群	4 群 ③こんぶ ④ひじき	4 群 ③こんぶ ④ひじき	4 群 ③こんぶ ④ひじき	4 群 ③こんぶ ④ひじき
	5 群	5 群 ③にんじん・さやいんげん	5 群 ③にんじん・さやいんげん	5 群 ③にんじん・さやいんげん	5 群 ③にんじん・さやいんげん
栄養価	6 群	6 群 ③ほししいたけ・ごぼう・れんこん	6 群 ③ほししいたけ・ごぼう・れんこん	6 群 ③ほししいたけ・ごぼう・れんこん	6 群 ③ほししいたけ・ごぼう・れんこん
	7 群	7 群 ④こんにゃく	7 群 ④こんにゃく	7 群 ④こんにゃく	7 群 ④こんにゃく
	8 群	8 群 ①こめ・むぎ ③じゃがいも	8 群 ①こめ・むぎ ③じゃがいも	8 群 ①こめ・むぎ ③じゃがいも	8 群 ①こめ・むぎ ③じゃがいも
栄養価	9 群	9 群 ④さとう	9 群 ④さとう	9 群 ④さとう	9 群 ④さとう
	10 群	10 群 ③④あぶら ④くるみ	10 群 ③④あぶら ④くるみ	10 群 ③④あぶら ④くるみ	10 群 ③④あぶら ④くるみ
	11 群	11 群 ③あぶら ③④オリーブオイル	11 群 ③あぶら ③④オリーブオイル	11 群 ③あぶら ③④オリーブオイル	11 群 ③あぶら ③④オリーブオイル
日(曜)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
こんだてめい					
	おもに体をつくるものになる食品	1 群 ③とりにく・ごぼうだんご(すりみ・とうふ) ④つくね(とりにく)	1 群 ③とりにく・ごぼうだんご(すりみ・とうふ) ④つくね(とりにく)	1 群 ③とりにく・ごぼうだんご(すりみ・とうふ) ④つくね(とりにく)	1 群 ③とりにく・ごぼうだんご(すりみ・とうふ) ④つくね(とりにく)
	2 群	2 群 ②ぎゅうにゅう	2 群 ②ぎゅうにゅう	2 群 ②ぎゅうにゅう	2 群 ②ぎゅうにゅう
	3 群	3 群 ④あおりのり・かつおぶし	3 群 ④あおりのり・かつおぶし	3 群 ④あおりのり・かつおぶし	3 群 ④あおりのり・かつおぶし
	4 群	4 群 ③にんじん・さやいんげん	4 群 ③にんじん・さやいんげん	4 群 ③にんじん・さやいんげん	4 群 ③にんじん・さやいんげん
	5 群	5 群 ③ごぼうだんご(ごぼう)・だいこん たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ ④つくね(キャベツ)	5 群 ③ごぼうだんご(ごぼう)・だいこん たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ ④つくね(キャベツ)	5 群 ③ごぼうだんご(ごぼう)・だいこん たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ ④つくね(キャベツ)	5 群 ③ごぼうだんご(ごぼう)・だいこん たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ ④つくね(キャベツ)
栄養価	6 群	6 群 ①こめ ③じゃがいも ④さとう	6 群 ①こめ ③じゃがいも ④さとう	6 群 ①こめ ③じゃがいも ④さとう	6 群 ①こめ ③じゃがいも ④さとう
	7 群	7 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	7 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	7 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	7 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)
	8 群	8 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	8 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	8 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	8 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)
日(曜)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
こんだてめい					
	おもに体をつくるものになる食品	1 群 ③とりにく・ごぼうだんご(すりみ・とうふ) ④つくね(とりにく)	1 群 ③とりにく・ごぼうだんご(すりみ・とうふ) ④つくね(とりにく)	1 群 ③とりにく・ごぼうだんご(すりみ・とうふ) ④つくね(とりにく)	1 群 ③とりにく・ごぼうだんご(すりみ・とうふ) ④つくね(とりにく)
	2 群	2 群 ②ぎゅうにゅう	2 群 ②ぎゅうにゅう	2 群 ②ぎゅうにゅう	2 群 ②ぎゅうにゅう
	3 群	3 群 ④あおりのり・かつおぶし	3 群 ④あおりのり・かつおぶし	3 群 ④あおりのり・かつおぶし	3 群 ④あおりのり・かつおぶし
	4 群	4 群 ③にんじん・さやいんげん	4 群 ③にんじん・さやいんげん	4 群 ③にんじん・さやいんげん	4 群 ③にんじん・さやいんげん
	5 群	5 群 ③ごぼうだんご(ごぼう)・だいこん たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ ④つくね(キャベツ)	5 群 ③ごぼうだんご(ごぼう)・だいこん たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ ④つくね(キャベツ)	5 群 ③ごぼうだんご(ごぼう)・だいこん たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ ④つくね(キャベツ)	5 群 ③ごぼうだんご(ごぼう)・だいこん たまねぎ・こんにゃく・ほししいたけ ④つくね(キャベツ)
栄養価	6 群	6 群 ①こめ ③じゃがいも ④さとう	6 群 ①こめ ③じゃがいも ④さとう	6 群 ①こめ ③じゃがいも ④さとう	6 群 ①こめ ③じゃがいも ④さとう
	7 群	7 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	7 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	7 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	7 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)
	8 群	8 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	8 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	8 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)	8 群 ③あぶら ④マヨネーズ(卵不使用)

日(曜)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
こんだてめい	 敬老の日	 休日	 秋分の日	 ④手作りふくれ菓子 ①血うどん ③長崎血うどんの具	 ④みたらし里芋 ⑤お月見デザート(梨ゼリー) ①きのこのたきこみごはん ③豆腐とわかめのすまし汁
おもに体をつくるもとになる食品	1 群	1 群	1 群	3 ぶたにく・いか・えび 4 たまご	1 ①とりにく・あぶらあげ 3 ③とうふ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	2 群	2 群	2 群	2 ④ぎゅうにゅう	2 ②ぎゅうにゅう 3 ③わかめ
おもにエネルギーのもとになる食品	3 群	3 群	3 群	3 ③にんじん・ほうれんそう	3 ①③にんじん ③はねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	4 群	4 群	4 群	3 ③しょうが・ほししいたけ・もやし たまねぎ・キャベツ	①しめじ・えのきたけ・きくらげ ほししいたけ ③はくさい・たまねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5 群	5 群	5 群	1 ④さうどん ③でんぶん ④こむぎこ・くろざとう ③あぶら・ごまあぶら	①こめ ④さといも・でんぶん さとう ⑤お月見デザート(なしゼリー) ①④あぶら
栄養価	6 群	6 群	6 群	495kcal 20.8 g 1.3 g 656kcal 26.1 g 1.5 g 769kcal 32.0 g 2.2 g	506kcal 16.0 g 2.1 g 619kcal 19.3 g 2.6 g 786kcal 24.5 g 3.4 g
日(曜)	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	今年の十五夜は9月25日です。「十五夜メニュー」を入れてあります。 十五夜は家族で  お月見しませんか 朝すっきり起きられてる？ 体と心が元気になる「鉄」のはなし 最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン(貧血)かもしれません。成長期のみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！	
こんだてめい	 ④中華風酢の物 ①白ごはん ③麻婆なす	 ④ドリソース ①ケチャップライス ③野菜スープ	 ④きびなごのオーロラソース和え ⑥ゆで野菜 ①麦ごはん ③豆乳汁		
おもに体をつくるもとになる食品	1 ③ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	③ベーコン ④とりにく・だいず	③あぶらあげ・とうにゅう ④みそ		
おもに体の調子を整えるもとになる食品	2 ②ぎゅうにゅう	②④ぎゅうにゅう ④スキムミルク・チーズ	②ぎゅうにゅう ④きびなご		
おもにエネルギーのもとになる食品	3 ③にら ③④にんじん	③こまつな ③④にんじん	③にんじん・こまつな		
おもにエネルギーのもとになる食品	4 ③なす・たまねぎ・きくらげ たけのこ・にんにく ④もやし・きゅうり・レモンかじゅう	③キャベツ ③④たまねぎ ④しめじ・コーン・えだまめ にんにく	③もやし・しめじ・ごぼう ⑤キャベツ		
おもにエネルギーのもとになる食品	5 ①こめ ③でんぶん ③④さとう ④はるさめ	①こめ ④こむぎこ・パンこ	①こめ・むぎ ④さとう		
おもにエネルギーのもとになる食品	6 ③あぶら ③④ごまあぶら ④ピーナツ・ごま	③④あぶら ④マーガリン	④あぶら		
栄養価	504kcal 19.0 g 1.6 g 673kcal 23.7 g 2.1 g 857kcal 30.2 g 2.9 g	525kcal 19.1 g 3.0 g 649kcal 23.6 g 3.8 g 837kcal 30.3 g 5.4 g	467kcal 21.9 g 1.8 g 617kcal 27.1 g 2.2 g 781kcal 34.7 g 3.0 g		

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている

血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

貧血ってなあに？

なぜ10代に多くなる？

体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

女子はとくに注意

女子は月経(生理)が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事で鉄をとる必要があります。

1日3食、バランスのとれた食事をしよう

鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合っています。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

貧血にならないために

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！

食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結び付いた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体の吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！

「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体の吸収率が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。

元気に過ごすために 生活リズムをととのえよう

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

