



Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, energy, and notes. Includes a 'Sports Day' section in the middle.

献立メモ (Menu Notes) section with additional notes for each day.

Notes for Day 2 (火) regarding the menu.

Notes for Day 9 (火) regarding the menu.

Notes for Day 11 (木) regarding the menu.



給食だより (School Lunch News)

朝・夕が涼しくなり、さわやかに吹き渡る秋風が心地いい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋・・・あなたはどんな秋を過ごしますか？

～生活習慣病について～ (About Lifestyle Diseases)

“生活習慣病”とは、偏った食生活や運動不足、睡眠不足等が原因でおこる高血圧・糖尿病・がん・心疾患などの病気のことをいいます。この“生活習慣病”は名のとおりに、「生活習慣」が原因となって起こる病気です。その中でも食に関する習慣は大きく影響します。「習慣」というものは、子どものころから身につくものであり、なかなか簡単に変えられるものではありません。また、子どもの食習慣は大人の影響を大きく受けます。子どもたちが成長していくこの時期に望ましい食習慣を身につけたいものです。食習慣チェックのポイントをこの機会に親子でチェックしてみましょう。

食事は欠食せずに1日3回食べる習慣をつけましょう! (Eat meals without skipping to 3 times a day to form a habit!) Includes an illustration of a child eating.

主食・主菜・副菜をそろえましょう! (Include staple, main dish, and side dish!) Includes an illustration of a plate of food.

塩分・糖分のとりすぎに注意しましょう! (Pay attention to excess salt and sugar intake!) Includes an illustration of a salt shaker and sugar packets.

食物繊維を上手にとりましょう! (Eat fiber properly!) Includes an illustration of a child eating vegetables.



日	こんだて 献立名	主 材 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ
		おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おも たら 主にエネルギーとなる				
曜日		1群 さかなく たまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆製品)	2群 にゆうせいひん (牛乳・乳製 品・小魚・海 藻)	3群 りよくおうしよく やさい (緑黄色 野菜)	4群 た やさい くだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)			
15	①ごはん ②牛乳 ③水ぎょうざスープ ④里芋のナッツがらめ	③ベーコン ③とり肉・豚肉 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③ほうれん草 ④えだまめ	③たまねぎ ③しいたけ ③もやし ③ねぎ ③にんにく ③しょうが	①こめ ③はるさめ ④さといも④さとう ④でんぶん	③油 ④なたね油 ④ごま ④アーモンド	小学校 635	26.6	 ありがとうございます！
16	①コッペパン ②牛乳 ③マカロニスープ ④ウインナーと野菜のソテー ⑤マーシャルピンズ	③とり肉 ④ウインナー	②牛乳 ⑤スキムミルク	③④にんじん ③パセリ ④チンゲン菜 ④ピーマン	③たまねぎ ③キャベツ ③しめじ ④コーン	①パン ③さつまいも ③マカロニ ⑤マーシャルピンズ	③④油	小学校 620	26.0	
17	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④カラフルサラダ	③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク	③④にんじん ③えだまめ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しょうが ③にんにく ③おからこんにやく	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③油 ④オリーブ油 ④カシューナッツ ④ごま	小学校 623	25.5	[17・水] 麦ごはんに ポークカレーを かけて食べて ください。
18	①黒糖パン ②牛乳 ③わかめうどん ④抹茶入りかみかみサラダ	③とり肉 ③さつまあげ ③油あげ ④大豆	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③ねぎ ④えだまめ ④お茶	③たまねぎ ③しいたけ ③えのき ④コーン ④きゅうり	①パン ③うどん ④さとう	③油 ④ノンエッグマヨネーズ ④アーモンド	小学校 609	25.0	
19	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④かつおフライ ⑤一食ソース	③豆腐 ③みそ ④かつお	②牛乳 ③昆布	③にんじん ③ほうれん草	③たまねぎ ③キャベツ ③えのき ③こんにやく	①米 ③じゃがいも ④パン粉・小麦粉 ⑤ソース	④なたね油	小学校 635	26.9	こんげつ こんだて 今月の献立には あきた 秋の食べものを たくさん使ってい ます。どんな秋 の食べものがあ るかがしてみ ましょう。
22	①ごはん ②牛乳 ③炒り鶏 ④豚キムチ	③とり肉 ③さつまあげ ③なまあげ ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③えだまめ ④ニラ	③ごぼう ③こんにやく ③しいたけ ④しょうが ④キムチ ④たまねぎ	①米 ③じゃがいも ④さとう	③油 ④ごま油	小学校 621	25.6	
23	①米粉入りパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④海藻サラダ	③ベーコン ③ウインナー ③大豆	②牛乳 ④茎わかめ ④わかめ	③④にんじん ③トマト ③ほうれん草 ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③セロリ ③キャベツ ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ③マカロニ	③油 ④オリーブ油	小学校 628	26.6	
24	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わうすまし汁 ④かつお節たっぷり鶏肉の梅あえ	③豆腐 ③かまぼこ ④鶏肉 ④かつお節	②牛乳	③にんじん ③こまつな ③ねぎ	③たまねぎ ③だいこん ③しいたけ ④うめ ④しょうが ④にんにく	①米 ③さつまいも ④さとう	④なたね油	小学校 639	27.4	
25	★①ソフトめん ②牛乳 ③肉みそソース ④ナッツ入りひじきサラダ	③豚肉 ③白いんげん豆 ③みそ	②牛乳 ③スキムミルク ③チーズ	③にんじん ③グリーンピース ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しょうが ③しめじ ③おからこんにやく ③にんにく ④キャベツ ④きゅうり ④コーン	①ソフトめん ③じゃがいも ④さとう ④米粉	③油 ④ごま ④アーモンド ④ごま油	小学校 624	22.1	[25・木] ソフトめんにく みそソースをかけ て食べてください。
26	①さつますもじ ②牛乳 ③秋の味覚汁 ④さばのスパイシー焼き	①とり肉 ①さつまあげ ③油あげ ③みそ④さば	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ①えだまめ	①しいたけ ①ごぼう ③たまねぎ ③栗 ③しめじ ④にんにく ④しょうが	①米 ①さとう ③さつまいも ③さといも	①油 ①ごま ④オリーブ油	小学校 609	24.9	
29	①麦ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④マーボー丼の具	③ベーコン ④大豆④みそ ④牛肉 ④豚肉④豆腐	②牛乳 ③スキムミルク	③④にんじん ③チンゲン菜 ④にら	③④たまねぎ ③ふかねぎ ③えのき ③きくらげ ③キャベツ ④にんにく ④コーン ④しょうが ④しいたけ	①米 ①麦 ③はるさめ ④さとう ④でんぶん	③④油 ③④ごま油	小学校 628	24.8	[29・月] 麦ごはん マーボー丼の具 をかけて食べて ください。
30	①黒糖パン ②牛乳 ③ミートボールと豆のトマトソース煮 ④こんにやくサラダ	③とり肉 ③ベーコン ③白いんげん豆 ③大豆	②牛乳	③④にんじん ③パセリ ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③にんにく ④きゅうり ④きくらげ ④こんにやく	①パン ④さとう ③じゃがいも ③でんぶん	③油 ④オリーブ油 ④カシューナッツ	小学校 618	26.4	
31	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみそ汁 ④お茶入りかつお腹皮のごまあえ ★⑤かぼちゃプリン	③豆腐 ③みそ ④かつおの腹皮 ⑤豆乳	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ③かぼちゃ ④お茶	③④たまねぎ ③キャベツ ③えのき ③もやし ③ごぼう ③ふかねぎ ④しょうが ④にんにく	①米 ④さとう ④でんぶん ④小麦粉	④ごま油 ④なたね油 ④ごま	小学校 626	26.8	
								825	30.5	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆のついたデザートは業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。

★のついたデザートは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

