

平成29年

9月

昼食(学校給食)献立表

* 朝食・夕食、土日の献立は、別にお示しします。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校



	月	火	水	木	金
献立名	規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です! 2学期が始まりました!しばらくは、残暑が続きます。朝、昼、夕の3食をしっかりと食べて、「早寝、早起き」など生活リズムを整え、学校生活をパワフルにすごしましょう! 【今月の肝付町産食材】 人参、さつま芋、じゃが芋(国見食品)、じゃが芋、葉ねぎ(道中イツ子さん)、といもがら(中山さん)、煮干し(海道)、麦みそ(こうやま生活改善加工センター)、黒豚(南州農場) * 鹿児島島の夏から秋は、作物の入れ替え時期。冬野菜の植え付けに備えて、畑の手入れが欠かせません。 そんな中、納入してくださる肝付町の生産者の皆さんに感謝していただきます。 【献立表の見方②】 献立名に色がついているものは、食物アレルギー対応の対象となる料理です。対象となる使用食品もカラーで表記し、わかるようにしています。給食の配膳などに気をつけたり、原因となる食べ物を誤っておかわりしたりすることがないように注意しましょう。				1 始業式 ①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④鉄人サラダ ⑤果物 2学期最初の給食は、カレーで!かむことを意識したサラダと一緒に食べましょう! ③鶏肉 ②牛乳③チーズ、ヨーグルト④ひじき ③人参、枝豆④ブロッコリー ③玉ねぎ④コーン⑤バイナッブル ①米、麦③じゃが芋、小麦粉④三温糖、はちみつ ③乳抜きマーガリン④オリーブ油、アモロド エネルギーKcal/たん白質g 963/33.8
6つの基礎食品群					
1群					
2群					
3群					
4群					
5群					
6群					
その他					
栄養価					
献立名	4 ①麦ごはん ②牛乳 ③鶏肉の黒酢ソース ④キャベツとコーンのソテー ⑤茎わかめの佃煮 ⑥さつま芋のみそ汁 体の疲れをいやすクエン酸たっぷりの黒酢です。	5 ①中華丼 ②牛乳 ③豆もやしのナムル ④春雨スープ ⑤ヨーグルト 肉や魚介類、野菜と一緒に食べられます!	6 ①チキンライス ②牛乳 ③かぼちゃのサラダ ④米粉のクリームスープ ⑤果物 かぼちゃのカロテンは、免疫力を高めるはたらきがあります。	7 体育祭予行 ①肉うどん ②牛乳 ③ししゃもフライ ④カレー炒め ⑤ふくれがし ⑥ミカン果汁 本番さながらの体育祭の予行練習。疲れた体にしっかり栄養補給!!	8 ①麦ごはん ②牛乳 ③豚肉のバーベキューソース ④ゴーヤのごまサラダ ⑤ピリカラムソ汁 ⑥果物 豚肉にはビタミンB1たっぷり。疲労回復効果があるよ。
6つの基礎食品群					
1群	③鶏肉④糸かまぼこ⑥油揚げ	①豚肉、エビ、イカ、うずら卵	①鶏肉④ベーコン、ひよこ豆	①牛肉、かまぼこ③ししゃも⑤卵	③豚肉④カツオ油漬け⑤厚揚げ
2群	②牛乳⑤茎わかめ、しらす干し	②牛乳⑤ヨーグルト	②④牛乳④チーズ、スキムミルク	②⑤牛乳①わかめ③青のり粉④昆布	②牛乳
3群	④ピーマン④人参、小松菜	①④人参①青梗菜③ほうれん草	①④人参①グリーンピース③かぼちゃ④パセリ	①人参、葉ねぎ④ブロッコリー	④苦瓜④⑤人参⑤にら
4群	④キャベツ、コーン⑥玉ねぎ、もやし、えのき茸	①④玉ねぎ①白菜、椎茸、竹の子③豆もやし、切干大根④きくらげ、レタス	①④玉ねぎ①マッシュルーム③セロリ、きゅうり④コーン、レタス⑤梨	①玉ねぎ、椎茸、えのき茸④キャベツ⑥ミカン果汁	④もやし⑤大根、しめじ、白菜キムチ、糸こんにゃく⑥オレンジ
5群	①米、麦③三温糖、小麦粉、でんぶ⑥さつま芋	①米、麦③三温糖④春雨	①米、麦④じゃがいも、米粉③三温糖、はちみつ	①うどん③⑤小麦粉③パン粉⑤黒砂糖、はちみつ	①米、麦③④三温糖⑤じゃが芋
6群	③④油⑤ごま	①油③ごま油、ごま	①油③オリーブオイル、卵抜きマヨネーズ、クルミ④乳抜きマーガリン	①③油	③④油④ごま
その他		①オイスターソース			
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 917/34.5	エネルギーKcal/たん白質g 960/31.0	エネルギーKcal/たん白質g 939/31.0	エネルギーKcal/たん白質g 951/41.6	エネルギーKcal/たん白質g 920/33.1
献立名	11 ①麦ごはん ②牛乳 ③茄子のみそ炒め ④カリカリじゃこ和え ⑤もずくスープ 体育祭の振替です。晴天に恵まれますように! 振替休日	12 ①麦ごはん ②牛乳 ③茄子のみそ炒め ④カリカリじゃこ和え ⑤もずくスープ しらす干しをトッピングしてカルシウムをとみましょう!	13 ①深川めし ②牛乳 ③鶏肉のさらさ揚げ ④即席漬け ⑤かぼちゃのみそ汁 深川めしはあさりの炊き込みご飯です、東京、深川発祥の料理です。	14 ①きなこパン ②牛乳 ③魚のグリルマスタートソース ④じゃがチーズ ⑤ミネストローネ またまた登場きなこパン! 魚のグリルであつさり!	15 ①麦ごはん ②牛乳 ③冬瓜のみそ煮 ④じゃことクルミの佃煮 ⑤にら玉汁 ⑥果物 食物繊維の多い冬瓜。整腸作用もあります。
6つの基礎食品群					
1群		③豚肉⑤卵、豆腐	①あさり③鶏肉⑤油揚げ	③ホキ⑤ベーコン①きなこ	③豚肉、タコすり身④鰯節⑤卵、豆腐
2群		②牛乳④しらす干し⑤もずく	②牛乳⑤わかめ	②牛乳④チーズ	②牛乳④しらす干し
3群		③⑤人参③にら④ブロッコリー、赤ピーマン	①⑤人参①枝豆④かぼちゃ、葉ねぎ	⑤人参、パセリ、トマト	③人参、きぬさや⑤にら
4群		③⑤玉ねぎ③なす、キャベツ、しめじ④きゅうり、コーン	①ごぼう③④大根、きゅうり⑤キャベツ、えのき茸	④⑤玉ねぎ④コーン⑤セロリ、といもがら、キャベツ	③とうがん、椎茸、こんにゃく⑤えのき茸⑥ぶどう
5群		①米、麦③④三温糖③⑤でんぶ	①米、麦③小麦粉、でんぶ⑤じゃが芋	①②③、三温糖③小麦粉④じゃが芋⑤マカロニ	①米、麦③じゃが芋③④三温糖④水あめ⑤でんぶ
6群		③④油④ねりごま、卵抜きマヨネーズ	①③油④ごま	①④油③オリーブオイル	③④油④クルミ
その他					
栄養価	エネルギーKcal/たん白質g 928/36.7	エネルギーKcal/たん白質g 933/35.4	エネルギーKcal/たん白質g 888/40.9	エネルギーKcal/たん白質g 965/42.3	

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。