令和６年　９月　　こんだてよていひょう

合志市立学校給食センター
ＴＥＬ（０９６）　２４８－２１０２

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう　ほか	エネルギー（kcal）
防災献立									
2	月	むぎごはん	牛乳	具だくさん防災みそしる れんこんとツナのサラダ こざかなナッツ	こめ むぎ すいとん さとう すりごま いりごま アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ こうやどうふ 小魚つくだに わかめ みそ	かぼちゃ ごぼう にんじん きりぼしだいこん しいたけ れんこん きゅうり	さけ だしこんぶ だしかつお す しょうゆ	小 572 中 767
3	火	わかめごはん	牛乳	とり肉とごぼうのにこみうどん かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう うどんめん ごま	わかめ ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ちりめん くきわかめ かえでのり 糸かんてん	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ みりん す	小 553 中 734
やさ塩デー									
4	水	むぎごはん	牛乳	スーミータン なつやさいたっぷりスーパイコー	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく いとかまぼこ くきわかめ ぶたにく	コーン ねぎ なす しょうが たまねぎ えだまめ ズッキーニ にんにく パプリカ（赤・黄）	チキンブイヨン しょうゆ さけ こしょう す ケチャップ	小 595 中 801
5	木	にんじんパン	牛乳	ポークビーンズ かぼちゃのオムレツ ぶどうゼリー	にんじんパン さとう あぶら じゃがいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きんときまめ おおふくまめ チーズ かぼちゃオムレツ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ バジル にんにく	こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ チキンガラスープ	小 589 中 761
日本味の旅「長崎」									
6	金	むぎごはん	牛乳	ぐぞうに うらかみそぼろ しゅうまい	こめ むぎ しらたまだんご しらたき ごま あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ぶたにく てんぷら しゅうまい（魚すりみ）	にんじん だいこん こまつな しいたけ もやし ごぼう キャベツ	しお しょうゆ さけ みりん だしこんぶ だしかつお	小 564 中 802
重陽の節句献立									
9	月	むぎごはん	牛乳	あつあげとなすのみそしる さんまおかかに オクラのきっかあえ	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ めかぶ みそ さんまおかか煮	なす にんじん こまつな オクラ えのきたけ きゅうり きく（花びら） しそごまきくらげ	だしこんぶ だしかつお しょうゆ 青じそドレッシング	小 525 中 721
10	火	むぎごはん	牛乳	とりだんごスープ はるまき 手づくりふりかけ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら はるまきのかわ いりごま すりごま さとう	ぎゅうにゅう つくね とうふ ぶたにく ちりめん のり とりにく かつおぶし	キャベツ にんじん たまねぎ ちんげんさい しいたけ たけのこ きくらげ	だしこんぶ だしかつお チキンブイヨン しょうゆ さけ みりん す	小 633 中 861
11	水	むぎごはん	牛乳	カレーにくじゃが くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ くきわかめ	にんじん たまねぎ きゅうり いんげん もやし にんにく	みりん しょうゆ コンソメ カレーこ す チキンガラスープ	小 518 中 705
12	木	こくとうパン	牛乳	コーンクリームスープ ごまじゃこサラダ	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも こめこ バター ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ くきわかめ とりにく しろいんげんまめ 糸かんてん チーズ クリーム だいず かえでのり	にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり	コンソメ チキンブイヨン しお こしょう す しょうゆ	小 577 中 756
かみかみメニュー									
13	金	ポークハヤシライス	牛乳	（ハヤシルゥ） ごぼうとナッツのかみかみサラダ	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん しろいんげんまめ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ごぼう きゅうり バジル	ワイン ケチャップ しょうゆ しょうゆ す ルゥ チキンガラスープ	小 596 中 771
16	月	けいろう ひ **敬老の日**							
十五夜献立									
17	火	むぎごはん	牛乳	けんちんじる さといものそぼろに おつきみゼリー	こめ むぎ あぶら さといも さとう かたくりこ すりごま おつきみゼリー（みかん）	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりミンチ だいず あぶらあげ てんぷら	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ いんげん しょうが たまねぎ しいたけ	さけ しょうゆ みりん だしこんぶ だしかつお	小 540 中 718
ふるさとくまさんデー「人吉・球磨」									
18	水	むぎごはん	牛乳	つぼんじる かわりあえ さばのしおこうじづけ	こめ むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく こんぶ さばしおこうじづけ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり つぼづけ（ほしだいこん）	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ みりん	小 561 中 752
19	木	コッペパン（カット）	牛乳	ソースやきそば とうふとアボカドのコロコロサラダ	コッペパン さとう ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ かつおぶし とうふ チーズ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン コーン にんにく きゅうり アボガド レモンかじゅう	焼きそばソース（液体・粉末） さけ しょうゆ 青じそドレッシング	小 600 中 770
20	金	むぎごはん	牛乳	かきたまじる きんぴらごぼう ホキのてんたまあげ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ くきわかめ 牛肉 ホキ天玉あげ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ みりん （中）とうがらし	小 578 中 781
23	月	ふりかえきゅうじつ **振替休日**							
24	火	キーマカレーライス	牛乳	キーマカレー フルーツミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも ダイスゼリー（みかん）	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト みかん えだまめ しょうが パイナップル パパイヤ ナタデココ	ワイン カレー粉 コンソメ ケチャップ ウスターソース ルゥ	小 621 中 822
かみかみメニュー									
25	水	むぎごはん	牛乳	タイピーエン れんこんとまめのサラダ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ツナ だいず きんときまめ おおふくまめ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ れんこん きゅうり しょうが にんにく	さけ パイタン しょうゆ しお こしょう みりん	小 555 中 757
26	木	セルフてりやきバーガー（まるパンカット）	牛乳	ミネストローネ （ごぼうサラダ） （てりやきつくね）	まるパン さとう じゃがいも いりごま オリーブオイル マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう てりやきつくね ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ コーン セロリ パセリ トマト にんにく	しょうゆ コンソメ ケチャップ チキンブイヨン	小 629 中 821
27	金	ぶたキムチどん	牛乳	わかめスープ （ぶたキムチの具）	こめ むぎ いりごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ	はくさいキムチ にんじん こまつな キャベツ もやし にら たまねぎ しいたけ えのき コーン ねぎ	だしこんぶ だしかつお こしょう チキンガラスープ しょうゆ さけ トウバンジャン チキンブイヨン	小 529 中 705
30	月	こぎつねごはん	牛乳	ぶたじる こまつなのツナあえ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	とりにく 大豆 あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく こまつな きゅうり しょうが キャベツ レモンかじゅう えだまめ	だしいりこ さけ しょうゆ みりん しお す	小 533 中 718

ひとくちメモ

2日　防災献立

9月1日は防災の日です。防災みそ汁には干ししいたけや切干大根、高野豆腐、小麦粉を使ったすいとんなど、保存が利く食材を使っています。非常食用の缶詰などでなくても、普段使いできて保存のきく食材を常備しておくことも災害対策につながります。

6日　味の旅「長崎県」

具雑煮は島原地方の郷土料理で、江戸時代の「島原の乱」の際に食べられたのが始まりと言われています。浦上そぼろは長崎市浦上地区の郷土料理です。昔、肉の食べ方をポルトガル人に教わり、考えられたと言われています。そぼろとは方言で千切りの油いためのことです。

9日　重陽の節句献立

9日は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれ、秋が旬のなすや栗、菊の花を食べ、無病息災を願います。収穫を祝う秋祭りを「くんち」といいますが、これは重陽の節句の時期に行われたことから「九日（くんち）」と呼ばれたと言われています。九州ではその名残で「長崎くんち」「唐津くんち」などがあります。

17日　中秋の名月（十五夜）

農作物の収穫を祝い、里いもをそなえたり、お月見をしたりします。27日の給食には、里いもとお月見ゼリーをメニューに取り入れました。

18日　ふるさとくまさんデー「人吉・球磨」

今月は人吉球磨の郷土料理・特産物を紹介します。つぼん汁は球磨地区の郷土料理です。つぼ型のふたつきのお椀に盛り付けたことからこの名前がついたそうで、お祭りやお祝い事に欠かせない料理です。

私たちの体の６５～７０％は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。大量に汗をかく夏場や運動中は、適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶことがあります。熱中症を防ぐため、こまめに水分補給するようにしましょう。

上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、３度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。