９月こんだて表

令和６年９月号
日野町教育委員会
小学校

日 曜日	ｽﾌﾟｰﾝ	献立名	体をつくるたべもの	ねつや力になるたべもの	体のちょうしをととのえるたべもの
３ 火		しょくパン・ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース キャベツサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく・とうにゅう	パン さとう ドレッシング あぶら・ルウ	 キャベツ・ブロッコリー にんじん・とうもろこし・たまねぎ
４ 水		きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう すいとんじる ヨーグルト	 ぎゅうにゅう とりにく・みそ ヨーグルト	こめ・じゃがいも・ルウ すいとん	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマト だいこん・にんじん・こんにゃく・ねぎ **防災の日**
５ 木		ごはん・ぎゅうにゅう あじのたつたあげ きゅうりのこんぶあえ とうがんじる	ぎゅうにゅう あじ こんぶ とりにく	こめ でんぷん・あぶら でんぷん	 しょうが きゅうり・キャベツ とうがん・にんじん・こまつな
６ 金		むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたキムチ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ・おおむぎ ごまあぶら・さとう ごまあぶら	 にんにく・しょうが・キムチ・もやし・チンゲンサイ・たまねぎ たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ
９ 月		ごはん・ぎゅうにゅう さばのしおやき カリカリあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ	こめ	 キャベツ・こまつな・つぼづけ たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ
１０ 火		ナン・ぎゅうにゅう キーマカレー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・だいず	ナン あぶら・ルウ・レンズまめ じゃがいも・エッグケアマヨネーズ	 しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト にんじん・ブロッコリー
１１ 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう エビチリ ちゅうかサラダ ワカメスープ	ぎゅうにゅう えび ワカメ・ぶたにく	こめ・おおむぎ あぶら ドレッシング ごまあぶら	 きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ・しめじ・にんじん
１２ 木		ソフトめん・ぎゅうにゅう きつねうどんじる おにまん ゆでえだまめ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・かまぼこ ぎゅうにゅう	ソフトめん さつまいも・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・さとう・あぶら	 しいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ えだまめ
１３ 金		むぎごはん・ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ・おおむぎ さとう・あぶら・でんぷん はるさめ	 しろねぎ・キャベツ・ピーマン・たまねぎ・にんにく・しょうが チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん
１７ 火		まぜてーなごはん・ぎゅうにゅう さといものそぼろに すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ・かまぼこ	こめ さといも・さとう・でんぷん	ひのな（は）　**ひのなちゃんの日** しょうが・にんじん　**十五夜** たまねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ
１８ 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ピリからきゅうり マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・おおむぎ しゅうまい さとう・ごまあぶら でんぷん・さとう・ごまあぶら	 きゅうり にんにく・しょうが・しろねぎ・たまねぎ
１９ 木		ごはん・ぎゅうにゅう けいはんのぐ けいはんのしる さつまいものてんぷら いよかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく・たまご	こめ さとう さとう さつまいも・てんぷらこ・あぶら ゼリー	 さやいんげん・にんじん・しいたけ レモンかじゅう・ねぎ・しょうが **鹿児島県の郷土料理**
２０ 金		ごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ ナムル ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご・とうふ	こめ でんぷん・あぶら ドレッシング でんぷん	 にんにく・しょうが こまつな・もやし・にんじん とうもろこし・たまねぎ
２４ 火		ミニコッペパン・ぎゅうにゅう なすとトマトのスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	パン スパゲティ・さとう・あぶら ドレッシング	 なす・トマト・たまねぎ・ピーマン・にんじん・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし
２５ 水		むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのタルタルやき ひじきのいために さといものみそしる	ぎゅうにゅう さけ ひじき・だいず・さつまあげ とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ タルタルソース さとう・あぶら さといも	 あかこんにゃく・さやいんげん にんじん・たまねぎ・ねぎ
２６ 木		ちゅうかめん・コーヒーぎゅうにゅう とんこつラーメンじる フライドポテト はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ツナ	ちゅうかめん・コーヒーぎゅうにゅうのもと じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら・はるさめ	**南比都佐小 リクエスト給食** たまねぎ・もやし・はくさい・にんじん・ねぎ・とうもろこし きゅうり・にんじん
２７ 金		ごはん・ぎゅうにゅう とりじゃが もやしのかつおあえ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	こめ じゃがいも・さとう	 にんじん・たまねぎ・あかこんにゃく・さやいんげん こまつな・もやし
３０ 月		むぎごはん・ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナやき じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ さとう・あぶら じゃがいも	 キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご たまねぎ・にんじん・ねぎ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。◥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い：小学校の**９月分の給食費の口座振替日は、９月２日（月）**です。**９月分の再振替日は９月１７日（火）**です。**口座残高の確認**をお願いします。
また、**１０月分の給食費の口座振替日は、９月３０日（月）**ですので、ご了知ください。

イロイロいろんなナス

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いため、各地に卵形なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれています。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。