



日 (曜日)	行事 など	献立名	ひとくちメモ
2 月		夏ご飯 米粥のキーマカレー グリーンサラダ	長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？長い休みに入ると、早寝早起き朝ごはんなどの生活習慣が乱れがちです。特に、朝ごはん。朝と昼ごはんが一緒の時間になっていたり、今朝は時間がなくて朝ごはんを食べなかったりした人はいませんか？朝ごはんは、午前中のエネルギー源を蓄えるために必要です。きちんと食べると、体が元気で、脳の働きも活発になります。今日から自分の生活習慣をよりよいものにするために見直してみましょう。
3 火		夏ご飯 なすのみそ汁 鶏ごぼう炒め	なすは、ナス科の野菜で、トマトやじゃがいもなども、実はナス科です。なすが生まれたのは、インドといわれ、日本には中国を渡って伝わり、奈良時代に栽培されていたそうです。なすの形は、様々です。丸なすなど、さまざまな形があります。日本では、南の方は大きくて長く、北の方は小さく、品種が栽培されてきました。なすの皮は、ほとんどが濃い紫ですが、皮栗では茶、緑、白色の品種も栽培されています。今が旬のなすを味わって食べましょう。
4 水		魚卵パン ポトフ フレンチサラダ	毎日の給食では、たくさん野菜を使っています。今日は、どんな野菜が使われているでしょうか？給食でたくさん野菜を使っているのか、野菜は、主に体の調子を整えてくれる働きがある食品です。体の調子を整える働きとは、腸の働きを活発にして便通改善をしたり、血糖値をゆるやかに上昇させたりすることが挙げられます。野菜に多く含まれる食物繊維が主にごこの働きをしてくれず、そのため給食では、たくさん種類の野菜を使うことを考え、作られています。苦手な野菜も一口チャレンジして食べられるといいですね。
5 木		夏ご飯 キムチ汁 豚肉の生姜焼き	今日の主菜は、「豚肉の生姜焼き」です。「豚肉」には、私たちの体づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれています。その栄養素とは「たんぱく質」と「ビタミン」です。「たんぱく質」は体内に取り込まれると、体の皮膚やかみの毛、血液を作る材料となります。また、「豚肉」に多く含まれる「ビタミン」は「ビタミンB1」で、集中力を高めたり、イライラ感をしずめてくれる効果があるといわれています。毎日、運動したり、勉強したりすることで消費される栄養素なので、しっかりと食べて栄養補給をしましょう。
6 金		かみかみ献立 夏ご飯 味噌汁 大豆と小魚の佃煮	月に一度ある「かみかみ献立」。名前にあるとおり、よくかむことを意識して食べる給食です。みなさんは、一口何回かんで食べていますか？よくかんで食べる目標の目安は、一日30回以上です。30回以上よくかんで食べることで、食べ物が小さくなり、胃や腸での消化吸収がスムーズに行うことができ、栄養素の吸収率もよくなります。みなさんの体の中に、栄養素を取り入れるためにも、30回以上よくかんで食べることを意識してみてくださいね。
9 月		夏ご飯 餃子 芋切大根の酢の物	みなさんは、はしを上手に使うことができますか？はしは、中国で生まれ、小野篁から遣唐使によって伝えられたといわれています。中国では、ちりめんが、韓国では匙とセットで使われますが、はしだけを上手に使うのは日本だけだそうです。はしは、食べ物をつまむだけでなく、切ったり、はさんだり、運んだり、すくったり、混ぜたり、ほくしたり、くるんだり、スプーンやフォークではできない使い方ができます。はしを正しく上手に使えると、食べ方の所作も美しくなりますよ。
10 火	リク 水エス 小 献立	減量夏ごはん 味噌ラーメン ほうれん草のお味噌 ふりかけ クレープ	今日の給食は、本庄小学校6年生のリクエスト献立です。本庄小6年生のコメントを紹介します。「私たちは本庄小学校の6年生です。6年生は56名いますが、男女仲よく毎日楽しく過ごしています。小学校教育の1年、一つでも多く思い出を作ろうと6月は鑑賞教室のミュージカルに出演したり、10月は総マラソンにも出場したりしました。そんな本庄小6年生が考えたリクエスト献立をおいしく食べてください。」本庄小6年生のみなさん、リクエストありがとうございました。次に片づけ方の連絡です。ふりかけとクレープの量はプラゴミです。
11 水		ミルクパン ミートボールのデミグラス煮 みかんサラダ	みかんの栄養といえば、ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防するということよく知られています。しかし、みかんのパワーはそれだけではありません。シミやシワを予防したり、疲れをとってくれたり、最近では、がんの予防にも効果があるということがわかってきました。また、果肉だけではなく、骨髄まで使ってしまう際には、血液の流れをよくする効果、皮には筋を予防する効果、種には肌の保湿をする効果など、さまざまな効果があるのです。「みかんが色づくときが青くなる」ということわざもうなづけますね。
12 木		夏ご飯 小松菜のみそ汁 ピーマンチャンプルー	ピーマンは、カロテン、ビタミンCやビタミンEが豊富な健康野菜。ビタミンCは、中くらいのピーマン2個で、レモン1個分に相当するほどです。さらに、ピーマンのビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。そして、糖よりもなるほど、栄養価も高まります。今日は、国富町産のピーマンをたっぷり使った「ピーマンチャンプルー」を作りました。栄養満点なので、しっかりよくかんで食べてください。
13 金		夏ご飯 わかめスープ ビビンバ	海藻は、光合成をする「海の植物」です。海にさらした太陽の光エネルギーを使って、二酸化炭素と水からブドウ糖をつくり出します。そして、ブドウ糖から食物繊維やビタミン類など、海藻が生かすために必要な成分が作られます。海藻に、ミネラルやビタミン、食物繊維が含まれるのは、このような過程があるからなのです。給食でもいろいろな海藻が登場します。これは、みなさんの成長に必要な栄養をたっぷり含んでいるからです。今日は、海藻の一つ、わかめを使ったスープです。
16 月		<h2>敬老の日</h2> 	
17 火	十五 夜 献立	夏ご飯 蓮華のみそ汁 いわしのカボチ味噌煮 キャベツのおひたし お月見ゼリー	秋の収穫を祝って、すずきを飾り、月見団子や季節の菓物などをお供えて、月を眺める行事の「十五夜」。今日は、「十五夜」です。「十五夜」は「秋の望月」と「芋の月」ともいわれます。さて、ここでクイズです。【月見団子の丸い形は、うさぎのうしほを載せたものである。〇か×か】答えは、×です。満月の形を象徴しています。今日の給食は、十五夜献立です。行事を感じながらいただきます。次に片づけ方の連絡です。お月見ゼリーのフタ、カップ、スプーンはすべて紙ゴミです。
18 水	ひむか の 日	ミニコッパン ひむかポリタン ツナ豆サラダ	今日の給食は、宮崎県や国産の食材をたっぷり使った「ひむかの日」献立です。今日は、特に「ひむかポリタン」に、たくさん地元の食材を使っています。今日の国産産の食材は、どれかわかりますか？千切大根、ピーマンです。私たちの地元では、新鮮でおいしい食材がたくさんとれるので、ぜひみなさんも地元の食材に注目して、地産地消に取り組めるとよいですね。
19 木		夏ご飯 ごまみそ煮 海藻サラダ	ごまは、栄養価の高い食品です。昔は、薬としても使われていたといわれています。ごまには、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれているので、骨粗しょう症や貧血予防にも効果があるといわれています。今日の給食「ごまみそ煮」には、たっぷりごまを使っています。ごまの風味を味わいながら、食べてください。
20 金		夏ご飯 野菜とフターのスープ 酢豚	暑い日が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？体の疲労回復や食欲を高めるための食事のポイントがあります。食欲がない時は、カレー粉やこしょうなどの香辛料、にんにくやしょうがなどの香味野菜を利用すると、食欲が増します。また、レモンに含まれるクエン酸やお酢に含まれる酢酸といった酸味成分も食欲を増したり、体の疲労回復に効果があるといわれています。今日は、酢豚の味付けにお酢を使っています。
23 月		<h2>振替休日 (秋分の日)</h2> 	
24 火		夏ご飯 春雨スープ キャベツのそぼろ炒め	今日は、キャベツの話をします。キャベツの育つ適温は、15から20℃なので春に種をまく栽培方法でしたが、今では一年中、私たちの食卓に届けられます。春キャベツ、夏キャベツ、冬キャベツと、それぞれ色や味に特徴があります。また、キャベツにはビタミンCやビタミンK、食物繊維などが豊富に含まれています。さらに、キャベツに特有の栄養成分としてビタミンUが含まれています。傷ついた胃腸の粘膜を修復する働きがあります。今日の給食はキャベツをたっぷり使った「キャベツのそぼろ炒め」です。
25 水	へき ケ 二の ア 理	チーズパン カラガ 日向夏ドレッシングサラダ	カラガは、東アフリカに位置するケニアでよく食べられている牛肉やじゃがいも、トマトを煮込んで作るトマト肉じゃがをスパイスにした料理です。とある人気アニメでも登場しているのですが、みなさんは知っているでしょうか？給食では、牛肉の代わりに豚肉を使って、トマトのうま味と酸味が食欲が出るように仕上げています。また、すっきりとした味わいの中にも、香辛料がほのかに香り、暑い季節にピッタリの料理です。チーズパンと合わせて、食べてください。
26 木		夏ご飯 肉豆腐 梅おおか和え	肉豆腐には、たくさん豆腐が使われています。豆腐は、大豆からできています。大きく分けて、絹豆腐と絹ごし豆腐の2種類あります。肉や魚、卵と同じ食品、「おにも体に作るものになる食品」です。カルシウムやレシチンなど、みなさんの成長に欠かせない栄養素も豊富に含まれています。梅おおか和えと一緒に、よくかんで味わっていただきます。
27 金	宮崎 県 産 特 産	夏ご飯 けんちん汁 チキン南蛮 漬けキャベツ タルタルソース	宮崎県の郷土料理といえば、みなさんは何を思い浮かべるのでしょうか？多くの方が思い浮かべる料理として「チキン南蛮」。この「チキン南蛮」の発祥の地は宮崎県の北部にある延岡市といわれています。昭和30年代に延岡市の洋食店で作られたことが始まりとされ、当時は「鶏唐揚げ南蛮漬」と呼ばれていたそうです。その後、宮崎県内に広がり、今では宮崎県の郷土料理の代表になっています。今日の「チキン南蛮」は、暑い中、一生懸命、給食センターで作りました。味わって食べてください。
30 月		減量夏ごはん ジャージャー麺 コーンサラダ	世界には、さまざまな料理があります。みなさんの知っているめん料理は何ですか？今日の給食は、中国のめん料理「ジャージャー麺」です。「ジャージャー麺」は、肉みそとめんを絡める汁なしのめん料理です。中国では、小麦粉を使っためんを「麺」といい、米などそのほかの原料で作ったものは「粉(フェン)」とよんで区別しているそうですよ。めん料理もたくさん種類があるので、調べてみるとおもしろい発見があるかもしれませんね。