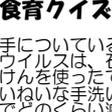


9月予定献立表①

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人分 - kcal	メモ
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
1月	キャロットライス & クリームソース	○	ベーコン、鶏肉、調製豆乳	牛乳	精白米、胚芽米、小麦粉	米サラダ油、バター	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)	825	今月の給食予定 16日(火) 17日(水) テストのため給食はありません。(テスト最終日は給食あります。)
	アーモンドサラダ				砂糖	スライスアーモンド、米サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レトルト、玉葱	27.7	
	果物							日本なし		
2火	じゃこわかめごはん	○		混ぜこみわかめ、ちりめんじゃこ	精白米、玄米	白ごま			778	
	鶏とねぎの卵焼き		鶏ひき肉、たまご		砂糖、でん粉	米サラダ油	にんじん	長ねぎ	33.1	
	春雨スープ		ベーコン、鶏肉、木綿豆腐		緑豆はるさめ	米サラダ油、ごま油	こまつな	だいこん、えのきたけ、しょうが、長ねぎ		
	果物							みかん(早生)		
3水	コッペパン	○			コッペパン60				747	月平均栄養価 エネルギー 787 kcal
	タンドリーフィッシュ		メルルーサ 70	フレーンヨーグルト		米サラダ油		にんにく、しょうが	35.4	
	ジャーマンポテト		ウィンナー		じゃがいも	米サラダ油	パセリ	玉葱、にんにく		
	ミルクスープ		ベーコン	牛乳		米サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ		
4木	中華丼	○	豚肉、いか、むきえび		精白米、胚芽米、でん粉	米サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲンツァイ	しょうが、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、はくさい、長ねぎ	764	たんぱく質 32.1g
	わかめと春雨のサラダ			カットわかめ	緑豆はるさめ、三温糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり	30.4	
	果物							日本なし		
5金	チキンとパプリカのピラフ	○	鶏肉		精白米、胚芽米	米サラダ油	にんじん、パセリ、赤パプリカ	玉葱、ホールコーンレトルト、エリンギ、しめじ	770	今月の給食目標 
	鮭のチーズフライ		生鮭	粉チーズ (パルメザン)	小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)	米サラダ油			35.0	
	ひよこ豆と野菜のスープ		ベーコン、ひよこまめ(乾)		じゃがいも	米サラダ油	にんじん、かぶ(葉)	セロリー、キャベツ、かぶ		
8月	ごはん	○			精白米、胚芽米				754	『食べ物の好きざらい、自分の身体のために色々食べてみよう!』 
	青椒肉絲		豚肉、凍り豆腐		でん粉、砂糖	米サラダ油	ピーマン、赤パプリカ	しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)	30.6	
	切り干し大根とハムの中華和え		ボンレスハム		砂糖	米サラダ油、ごま油、白ごま	にんじん	切り干しだいこん、きゅうり、緑豆もやし		
	わかめスープ									
9火	さつまいもごはん	○			精白米、胚芽米、さつまいも	白ごま (いり)			797	
	赤魚のから揚げ香味ソースがけ		赤魚		でん粉、砂糖	米サラダ油		しょうが、にんにく、長ねぎ	33.8	
	菊花和え			刻み昆布	砂糖	ごま油	水菜	だいこん、菊の花、しそ(汁)		
	卵と豆腐のスープ		鶏肉、木綿豆腐、たまご	カットわかめ	でん粉	米サラダ油		しょうが、長ねぎ		
10水	セサミトースト	○			食パン70、グラニュー糖	バター、練りごま(白)、白ごま			794	『食育クイズ』 手についているウイルスは、右けんを使つていない手洗いでどのくらい減るでしょうか? ①約1/100 ②約1/1万 ③約1/100万 
	パンブキンシチュー		ベーコン、鶏肉、調製豆乳、金時豆	牛乳		米サラダ油、バター	にんじん、西洋かぼちゃ、ブロッコリー	玉葱、しめじ	28.0	
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(油漬、ノンオイル)		砂糖	オリーブ油	にんじん、パセリ	だいこん、きゅうり、キャベツ		
11木	ごはん	○			精白米、胚芽米				787	①約1/100 ②約1/1万 ③約1/100万
	メカジキと野菜のオイスター炒め		めかじき		でん粉、砂糖	米サラダ油、ごま油	トマト	にんにく、玉葱、えだまめ(冷凍)、しょうが	30.9	
	野菜の胡麻和え				砂糖	練りごま(白)、白ごま	こまつな	緑豆もやし		
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	カットわかめ	じゃがいも			長ねぎ		
12金	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉、凍り豆腐、大豆(国産、乾)	粉チーズ (パルメザン)	スパゲッティ、小麦粉	米サラダ油	にんじん、ホールトマト(缶)、パセリ	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、マッシュルーム(水煮)	801	
	チーズサラダ & にんじんドレッシング			フロセスチーズ	砂糖	米サラダ油	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん	34.2	
	果物							日本なし		
18木	五目炒飯	○	豚ひき肉	ちりめんじゃこ	精白米、胚芽米	米サラダ油	にんじん、小ねぎ	にんにく、長ねぎ、玉葱	818	
	ワンタンスープ		鶏肉		ワンタンの皮	ごま油	にんじん、にら、こまつな	たけのこ(水煮)、緑豆もやし、長ねぎ	27.0	
	中華風蒸しカステラ		たまご	生クリーム	小麦粉、三温糖	米サラダ油、黒ごま (いり)				
19金	メキシカンライス	○	鶏肉、ウィンナー		精白米、胚芽米	米サラダ油	にんじん、ピーマン	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)	793	
	たらからの揚げ & ラヴィゴットソース		たら		でん粉、小麦粉、砂糖	米サラダ油	トマト、パセリ	玉葱	35.0	
	白いんげん豆と野菜のスープ		ベーコン、いんげんまめ(乾)、調製豆乳	牛乳	じゃがいも	米サラダ油	にんじん、パセリ	キャベツ		
22月	豚ごぼうの炊きおこわ	○	豚肉		精白米、もち米、砂糖	米サラダ油	にんじん、さやいんげん	ごぼう、たけのこ(水煮)、しょうが、エリンギ	762	《答え》③ 手には目に見えない多くのウイルスや菌がついていて、目や口をさわったり、手ぶれをさわったり、食べ物を通してのりして、体内に入ってきて、手についたウイルスは、石けんで10秒もみ洗いをして、流水で15秒間すすぐと、約1/100万に減らすことができます!
	竹輪の磯辺揚げ & からふとししゃものカレー揚げ		焼き竹輪	あおのり、からふとししゃも(生干し)	小麦粉	米サラダ油			31.4	
	香味きゅうり							きゅうり		
	豆腐と野菜のスープ		鶏肉、木綿豆腐		でん粉	米サラダ油		しょうが、にんにく、はくさい、えのきたけ、長ねぎ		
24水	肉うどん	○	豚肉	カットわかめ	砂糖、冷凍うどん		にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、長ねぎ	825	お彼岸
	浅漬け				砂糖		にんじん、だいこん葉	キャベツ、だいこん、しょうが	30.7	
	セレクトおはぎ(粒あん・きな粉・ごま)		きな粉(大豆)		精白米、もち米、砂糖					
25木	昆布菜飯	○		塩昆布	精白米、胚芽米	白ごま	こまつな		775	
	千草焼き		鶏ひき肉、たまご		砂糖	米サラダ油	にんじん	干し椎茸、長ねぎ	31.2	
	豚汁		豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ		こんじやく、じゃがいも	米サラダ油	にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ		
	果物							みかん(早生)		

9月予定献立表②

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 - kcal
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
26 金	黒砂糖パン	○			黒砂糖パン60				740
	鮭のポテマヨ焼き		生鮭	牛乳・ピザチーズ	じゃがいも	マヨネーズ	にんじん	グリーンピース(冷凍)、レモン(汁)	35.3
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン			米サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、エリンギ、ホールコーンレトルト	
	ミネストローネ		ウィンナー、金時豆		マカロニ、砂糖	米サラダ油	ホールトマト(缶)、パセリ	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、ズッキーニ	
29 月	切り干し大根ごはん	○	豚ひき肉、油揚げ		精白米、胚芽米、砂糖	米サラダ油	にんじん	切干しだいこん、えのきたけ	752
	鯖の塩焼き		鯖						
	野菜とじゃこの胡麻酢和え			ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま(いり)、ごま油	ごまつな、にんじん	緑豆もやし、キャベツ	
	みそ汁		生揚げ、赤みそ、白みそ				西洋かぼちゃ	玉葱	
30 火	ソースカツ丼	○	豚肉、たまご		精白米、胚芽米、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、砂糖	米サラダ油		キャベツ	889
	みそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ	カットわかめ			ごまつな	だいこん、えのきたけ、長ねぎ	
	果物							みかん(早生)	

※献立は行事や納品の都合により、変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

**30日区連体
応援メニュー**
◇カツ(勝つ)丼
ケン担ぎのメニューです。大会前に疲労回復。応援しています。練習の成果が発揮できますように！

重陽の節句 9月9日

「重陽(ちようよう)の節句」とは、五節句のうちの一つです。古代中国では「九」が重なるととてもめでたい日、縁起のよい日とされてきました。日本に伝わると、平安時代には、宮中儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、「菊の節句」ともいわれ、長生きを願います。

給食では、『菊花和え』を作ります。鮮やかな菊の花の色も楽しみながら健康を願って味わってみましょう！

セレクト給食《おはぎ》

3つの味の中から一人ひとつ自分で選びます。
9/1の給食時間に保健給食委員が説明をします。
9/4までに選んでください。



- ①あずき 330 kcal
給食室で作った粒あんで包みます。
- ②きなこ 296 kcal
きなこ砂糖を混ぜたものをまぶします。
- ③ごま 313 kcal
黒すりごまと砂糖を混ぜたものをまぶします。

～彼岸～

昔から仏教の世界ではご先祖様のいる場所を『彼岸』とよびます。お墓参りをしたり、お供えものをしたりする期間です。年に2回、春分の日(3月20日)を中日(ちゆうにち)とした前後7日間、秋分の日(9月23日)を中日とした前後7日間です。

彼岸に供える“もち”のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹(ぼたん)の花が、秋は萩(はぎ)の花が咲くことから、その花ばなに見立ててそのようによばれています。

9月給食目標『バランスのよい食事とは』

～色々な食品を組み合わせる 食べることを意識しよう～

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

- 主食⇒主にエネルギーになる食品で構成
- 主菜⇒主に体の組織をつくる食品で構成
- 副菜⇒主に体の調子をととのえる食品で構成
- 汁物⇒不足している栄養素を補う食品で構成

主に体の組織をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質・カルシウムが多い食べ物	ビタミンAが豊富な食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

9月1日は防災の日

非常食について考えよう！

いつ起こるかかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合っていますか。

災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄することが望ましいです。飲料水は一人1日3リットルが目安です。

家族それぞれで自分の好みに合った非常食をそろえておきましょう。精神的に緊張を感じやすい災害発生時にも、食事で心が和むことができるように、

