



9月 予定献立



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(さいろのなかま)		I材料-たんぱく質 脂質	I材料-たんぱく質 脂質	
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1火	わかめご飯 	○	すいとん汁 鯖の生姜煮(レトルト) ミニトマト 乾パン(1人3個)	とりにく あぶらあげ みそ さば(魚)	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ミニトマト	たまねぎ,だいこん はくさい,しょうが	むぎごはん じごん,さとう かんぱん		622 kcal 29.2 g 18.8 g 2.0 g	771 kcal 35.9 g 22.2 g 2.6 g	ぼうさい ひこんだて 防災の日献立
2水	じゃじゃ麺(うどん) 	○	じゃじゃ麺(肉みそ) じゃじゃ麺(野菜) ずんだ餅	ぶたにく,みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん,みずな	にんにく,たまねぎ たけのこ,しいたけ きゅうり,セロリー もやし,えだまめ	れいとううどん さとう,でんぱん しらたまもち	ごまあぶら こめあぶら	610 kcal 30.9 g 16.8 g 1.7 g	757 kcal 38.2 g 19.6 g 2.1 g	「ずんだ」とは枝豆で 作った『あん』のこと です。
3木	コッパパン 	○	白菜とベーコンのスープ 丸なすのラザニア コリンキーのサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト コリンキー	たまねぎ,えのき はくさい,なす,セロリー にんにく,しいたけ きゅうり,キャバツ	コッパパン,こめこ	こめあぶら ドレッシング	605 kcal 27.6 g 22.1 g 3.1 g	751 kcal 34.0 g 26.4 g 3.9 g	ちいさしよくさい ひ 地域食材の白
4金	麦ご飯 	○	夏野菜のスープカレー わかめときゅうりの和え物 梨	とりにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト みずな	にんにく,しょうが たまねぎ,まるなす ズッキーニ,きゅうり なし	むぎごはん じゃがいも,さとう	こめあぶら	632 kcal 29.5 g 16.2 g 2.1 g	773 kcal 36.2 g 18.7 g 2.7 g	梨は、ある・なしから 「有りの実」とも呼ば れます。
7月	麦ご飯 	○	オクラと絹揚げのスープ 鶏肉と凍り豆腐のレモン揚げ 春雨サラダ	きぬあげ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん,トマト オクラ,みずな	たまねぎ,えのき しょうが,レモンかじゅ う キャバツ,きゅうり	むぎごはん でんぱん さとう,はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	647 kcal 29.2 g 20.7 g 2.2 g	801 kcal 35.8 g 24.4 g 2.9 g	レモン果汁を使っ て、サッパリと食べ やすい味付けにしてい ます。
8火	麦ご飯 	○	貝だくさん汁 焼き鳥井の具 のりごま和え	どうふ,みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	ごぼう,だいこん なめこ,えのき はくさい,もやし きゅうり,キャバツ	むぎごはん こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	578 kcal 29.5 g 14.2 g 2.3 g	713 kcal 36.5 g 16.1 g 3.1 g	ざらめを使った、焼 き鳥のたれで味付 けをします。
9水	麦ご飯 	○	さつまいも豚汁 菊花しゅうまい 切り干し大根とひじきのサラダ	ぶたにく どうふ,みそ とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう,たまねぎ しょうが,しいたけ えだまめ,きりほし きゅうり,コーン	むぎごはん さつまいも つきこんにゃく でんぱん,さとう しゅうまいのかわ	こめあぶら ごまあぶら	709 kcal 30.4 g 20.7 g 2.1 g	868 kcal 36.9 g 24.6 g 2.6 g	ちゅうりゅう めいろうこんだて 重陽の節句献立
10木	ホットドック 	○	パンプキンポタージュ 糸寒天のサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク かんてん	かぼちゃ こまつな,にんじん	にんにく,たまねぎ キャバツ だいこん,コーン	コッパパン	オリーブゆ バター	691 kcal 27.3 g 28.7 g 3.0 g	865 kcal 33.6 g 35.2 g 3.6 g	鬼無里給食のホットド ックは、トマトソース・ウ インナー・チーズを挟ん でオーブンで焼きます。
11金	麦ご飯 	○	きのこ汁 さんまのかば焼き ゆかり和え	どうふ,みそ さんま(魚) かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかじそこ	だいこん,はくさい えのき,なめこ,しょう が きゅうり,もやし	むぎごはん でんぱん,さとう	こめあぶら ごまあぶら	614 kcal 22.5 g 24.2 g 1.9 g	725 kcal 25.1 g 26.1 g 2.5 g	さんまは、8月頃か ら水揚げされます。 季節の魚をいただき ます。
14月	麦ご飯 	○	わかめスープ ヤンニョムチキン こめこマカロニのサラダ	なると どうふ とりにく,みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ,えのき にんにく,キャバツ	むぎごはん はるさめ,でんぱ ん こむぎこ,さとう こめこマカロニ	ごま こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	674 kcal 29.6 g 20.1 g 2.4 g	836 kcal 36.0 g 23.9 g 3.0 g	「ヤンニョムチキン」 のたれは、にんにく がきいています。
15火	麦ご飯 	○	白菜と絹揚げの辛味汁 めひかりのから揚げ ポテトサラダ	とりにく きぬあげ,みそ めひかり(魚) ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たけのこ,しめじ はくさい,しょうが きゅうり,キャバツ	むぎごはん はるさめ でんぱん じゃがいも	こめあぶら ドレッシング	655 kcal 27.8 g 23.1 g 2.1 g	814 kcal 34.0 g 27.9 g 2.4 g	「めひかり」とは緑色 の大きな目をした深 海魚だそうです。
16水	麦ご飯 	○	キムチワンタンスープ ビビンバの具 ビビンバの具(ナムル)	とりにく みそ,ぶたにく たまご,みそ	ぎゅうにゅう	にんじん,にら ほうれんそう	にんにく,だいこん えのき,はくさいキムチ しょうが,たけのこ だいずもやし,きゅうり	むぎごはん ワンタン,さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	650 kcal 32.8 g 18.4 g 2.4 g	807 kcal 40.2 g 21.6 g 3.3 g	韓国料理の「ビビン バ」は、肉も野菜もバ ランスよくとれるメ ニューです。
17木	はちみつレモン-toast 	○	オニオンスープ カスレ グリーンサラダ	ベーコン とりにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん,みずな トマト ブロッコリー	レモンかじゅ う たまねぎ,えのき にんにく,セロリー キャバツ,きゅうり	しよくパン はちみつ,さとう	バター こめあぶら オリーブゆ	615 kcal 25.9 g 22.7 g 3.3 g	763 kcal 31.8 g 27.2 g 4.1 g	カスレは、フランス西南 部の郷土料理のひとつ で、白いんげん豆と肉 やウインナーを煮込み ます。
18金	麦ご飯 	○	ハヤシライスソース こんにゃくサラダ 手作りミルクゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト,こまつな	しょうが,にんにく たまねぎ,しめじ キャバツ,きゅうり みかんかん	むぎごはん サラダこんにゃく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	686 kcal 27.1 g 20.7 g 2.5 g	852 kcal 32.9 g 24.6 g 3.1 g	わんせいこんさく 1・2年生遠足
24木	麦ご飯 	○	根菜汁 お月見風コロッツ 梅の香和え お月見だんご	ぶたにく たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん,ごぼう しいたけ,ねぎ たまねぎ,れんこん しょうが,キャバツ きゅうり,もやし うめ	むぎごはん さつまいも さとう しらたまもち	こめあぶら ごま	699 kcal 29.7 g 20.5 g 2.1 g	850 kcal 34.4 g 23.0 g 2.5 g	つきみこんだて お月見献立
25金	トルティーヤ 	○	じゃがいもと豆のトマト煮込み タコスの具 チーズ入りカラフルサラダ	ウインナー だいず ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あかパブリカ みずな	たまねぎ,キャバツ にんにく,きゅうり きパブリカ,えだまめ レモンかじゅ う	トルティーヤ じゃがいも マカロニ さとう	こめあぶら	631 kcal 30.8 g 28.4 g 2.7 g	779 kcal 37.9 g 34.8 g 3.5 g	きゅうりよくしよくかい 給食試食会 メキシコの食文化をお家 の人と食べて学ぼう！
28月	麦ご飯 	○	かきたま汁 鶏のからあげ のりマヨ和え フルーツポンチ	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん,みずな こまつな	たまねぎ,しいたけ しょうが,にんにく きゅうり,キャバツ パインかん,みかんかん	むぎごはん でんぱん,こめこ ナタデココ,さとう ゼリー	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	673 kcal 27.0 g 19.6 g 2.2 g	833 kcal 32.6 g 23.1 g 2.6 g	わんせい 5年生の お楽しみ献立
29火	麦ご飯 	○	もずく汁 鶏肉とカラフルピーマンのピリ辛あえ モロッコインゲンのサラダ	かまぼこ きぬあげ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん,みずな ピーマン あかパブリカ モロッコいんげん	たまねぎ,えのき たけのこ,にんにく きパブリカ,キャバツ	むぎごはん でんぱん,さとう	こめあぶら ごま(ねり) ごま	613 kcal 28.0 g 19.4 g 2.2 g	756 kcal 34.0 g 22.9 g 3.1 g	カラフルピーマンは、 赤パブリカ、黄パブ リカと緑のピーマン の3色です。
30水	麦ご飯 	○	キャバツ豚汁 ちくわの磯辺揚げ チャプチェ	ぶたにく どうふ,みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん,にら	ごぼう,たまねぎ キャバツ,しょうが にんにく,たけのこ はくさいキムチ	むぎごはん つきこんにゃく こむぎこ てんぷらこ はるさめ,さとう	こめあぶら ごまあぶら	653 kcal 28.6 g 17.6 g 2.4 g	817 kcal 35.8 g 20.7 g 3.4 g	ちくわの磯辺揚げ 小学生1/6 2個 中学生1/4 2個

☆ 献立は都合により変更になることがあります

食育だより 9月

9月の目標

夏休み中の食生活を見直そう



「生活リズム」乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物

(バナナ・りんご・みかんなど)



牛乳・乳製品



何かつまみは、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



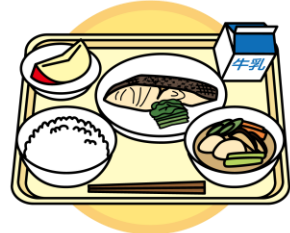
9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！



いろいろな食品を「バランス」よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい「カルシウム」

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に多い魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。

食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、白ごろうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

