



このマークは旬の食材  
を使っている献立です

# 9月 献立予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして  
みんなで食べると  
元気がアップ!

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
15金	ごはん ポークカレー かじきのハーブ焼き グリーンサラダ	牛乳	豚肉 めかじき		にんじん 	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、えだまめ		じゃがいも 	ひまわり油 ひまわり油	678 kcal 25.7 g 23.6 g 87 g 3.2 g	860 kcal 32 g 29.3 g 113 g 4.0 g
19火	ごはん マーボー豆腐 はるまき きゅうりの中華和え	牛乳	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、にら にんじん、にら にんじん	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ きゅうり、もやし		地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 米油、ごま油 ごま油	668 kcal 32.6 g 17 g 93 g 2.9 g	827 kcal 38.6 g 19.6 g 120 g 3.8 g	
20水	ごはん 五目汁 さばの塩焼き 春雨サラダ	牛乳	豚肉 さば ハム		にんじん、小松菜 	干しいたけ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし		地元産コシヒカリ、強化米 玉ふ、かたくり粉 春雨、さとう ごま油	667 kcal 35.7 g 24.6 g 74 g 2.7 g	819 kcal 43.7 g 28.9 g 93 g 3.4 g	
21木	わかめごはん 豚汁 信田のあんかけ 野菜ごま和え	牛乳	豚肉、みそ 豆腐、油揚げ、魚すり身	炊き込みわかめ ひじき	にんじん にんじん にんじん		地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも、こんにやく さとう、かたくり粉 さとう	636 kcal 29.1 g 16.5 g 89 g 2.3 g	768 kcal 34.4 g 18.2 g 112 g 2.8 g		
22金	ごはん チンゲン菜スープ チキンカツ 元氣っこサラダ 梨 1/6	牛乳	ベーコン 鶏肉 かつお節	サイコロチーズ	にんじん、チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ、きゅうり 梨		地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉 小麦粉、パン粉 さとう 白いりごま、ひまわり油	642 kcal 30.7 g 11.6 g 81 g 2.3 g	783 kcal 36.1 g 22.4 g 104 g 2.8 g	
25月	ごはん 野菜たっぷりみそ汁 ちくわの蒲揚げ(2個) もやしのおひたし	牛乳	油揚げ、みそ 焼きちくわ		にんじん、小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし、きゅうり		地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも かたくり粉、さとう 米油	679 kcal 22.5 g 22.3 g 93 g 2.2 g	814 kcal 26.2 g 24.2 g 118 g 2.6 g	

26 火	米粉パン	~混ぜごはん~ 給食センターでは混ぜごはんの具をセンターで作り、炊き上がったごはんに入れて混ぜています。今日は鶏肉とごぼうを甘じょっぱく煮ました。ごぼうは秋から冬が旬の野菜です。	ウインナー	トマト、にんじん	セロリ、玉ねぎ	米粉パン		613 kcal	700 kcal
	トマトスープ		チーズ、牛乳	ほうれん草	玉ねぎ	マカロニ	ひまわり油	26.3 g	31.8 g
	ポテトカップグラタン					じゃがいも、さとう、小麦粉	ひまわり油	22.4 g	19 g
	コーンサラダ					キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	73 g	89 g
	牛乳						2.4 g	2.3 g	
27 水	ごはん(有機無農薬米)	~給食クイズ~ 「トマトが赤くなると、〇〇が青くなる」ということわざがありますが、〇〇に入る言葉は何でしょう？ ①医者 ②先生 ③子ども 答え・① 栄養たっぷりトマトを食べていると医者にいなくてもいいという意味のことわざです。	豚肉、みそ			有機無農薬米		589 kcal	731 kcal
	さつまいも					大根、玉ねぎ、ごぼう	さつまいも	23.7 g	30.2 g
	わらさの照り焼き						さとう	16.1 g	18.8 g
	豆腐サラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	83 g	107 g
	牛乳							2.4 g	2.8 g
28 木	ごはん	~会染小学校希望献立~ 今日は会染小学校の希望献立です。とてもバランスがよい献立だなと思いました。毎日残さず食べてきてくれる会染小学校の皆さんに感謝です。希望献立喜んでもらえてでしょうか。	豚肉	にんじん		地元産コシヒカリ、強化米		645 kcal	775 kcal
	いものこ汁					こんにゃく、さといも、かたくり粉		26 g	30.2 g
	三色そばろの具					鶏肉、たまご	さとう	17.7 g	19.7 g
	おかか和え				にんじん	もやし、きゅうり		91 g	114 g
	牛乳							2.5 g	2.7 g
29 金	チャーメン	~ナムルって何のこと?~ ナムルは韓国の家庭に登場する、調味料で野菜を和えた料理のことです。今日のナムルは、野菜にごま油、しょうゆ、さとう、しお、酢、とうがらしを少々入れて和えました。	豚肉、なると	にんじん、絹さや		チャーメン		537 kcal	
	ごもあんかけ					たけのこ、白菜、玉ねぎ	さとう、かたくり粉	23 g	
	ぎょうざ(小2個、中3個)							12.5 g	
	海藻サラダ				にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	79 g	
	牛乳							2.1 g	

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

### 野菜をとるコツ

- 加熱してかさを減らす
- みそ汁やスープに加える
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

- カルシウムを多く含む食品**  
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。
- ビタミンDを多く含む食品**  
サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾焼きくらげ、干ししいたけなどのきのこ類。

## レタス



レタス(結球レタス) サニーレタス(リーフレタス) ロメインレタス(コスレタス) サンチュ(ステムレタス)

一般的にレタスといえば、葉が重なって球状になった「結球レタス(玉レタス)」のことを指しますが、結球しない「リーフレタス(葉レタス)」や、縦長で細く結球する「コスレタス(立ちレタス)」、茎から生えた葉を掻きとって利用する「ステムレタス(茎レタス)」など、さまざまな種類があります。和名(日本語の名前)では「ちしゃ」といい、結球レタスは「玉ちしゃ」とも呼ばれます。レタス類は水分が多く、栄養価はそれほど高くありませんが、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。葉の色が濃いリーフレタスやステムレタスは、βカロテンを多く含み、緑黄色野菜に分類されます。レタスの主な産地は長野県で、全国の生産量のうち3割以上を占めています。

【お知らせ】  
献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。

TEL 62-6222  
FAX 62-6639