




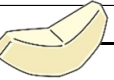


このマークは旬の食材
を使っている献立です

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			小学校
15 金	ごはん	牛乳	～バランスよく食べよう～ 主食のごはん、パン、めん、主菜の魚、肉、卵、豆腐のおかず、副菜の野菜を中心としたおかず、汗や薬物を食べることで、栄養のバランスが整います。バランスのよい食事をとり、元気な毎日が過ごせますように!						地産コシヒカリ、強化米	678 kcal	860 kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油	25.7 g	32 g	
	かじきのハーブ焼き		めかじき						23.6 g	29.3 g	
	グリーンサラダ					キャベツ、きゅうり、えだまめ		ひまわり油	87 g	113 g	
								3.2 g	4.0 g		
19 火	ごはん	牛乳	～カレーの由来～ カレーは、インドの香辛料をたっぷり使った肉や野菜のいため煮を、ごはんにかけてのが始まりだそうです。日本には明治の中ごろヨーロッパから伝わり、「洋食」の一つとして広まりました。						地産コシヒカリ、強化米	668 kcal	827 kcal
	マーボー豆腐		豚肉、豆腐、みそ		にんじん、にら	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	かたくり粉	ひまわり油、ごま油	32.6 g	38.6 g	
	はるまき				にんじん、にら	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ	醤油、さとう、かたくり粉、はるまきの皮	米油、ごま油	17 g	19.6 g	
	きゅうりの中華和え				にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごま油	93 g	120 g	
								2.9 g	3.8 g		
20 水	ごはん	牛乳	～地域の食材～ ホワイトシチューに入っている黄色い食べ物なんでしょうか?今月の給食ニュースにのせたコリンキーを入れました。池田町の畑から地域の野菜が届きました。彩りよく、いつものシチューとまたちがいますね。						地産コシヒカリ、強化米	667 kcal	819 kcal
	五目汁		豚肉		にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ	玉ふ、かたくり粉		35.7 g	43.7 g	
	さばの塩焼き		さば						24.6 g	28.9 g	
	春雨サラダ		ハム			キャベツ、きゅうり、とうもろこし	春雨、さとう	ごま油	74 g	93 g	
								2.7 g	3.4 g		
21 木	わかめごはん	牛乳	～秋の味覚を楽しみましょう～ 秋は、いも類、きのこ、果物などたくさんのおいしい旬の食材が楽しめる季節です。今日は、さつまいもの入った汁と旬の果物りんごが地域から届きました。秋の味覚を味わってみてくださいね。						地産コシヒカリ、強化米	636 kcal	768 kcal
	豚汁		豚肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく		29.1 g	34.4 g	
	信田のあんかけ		豆腐、油揚げ、魚すり身	ひじき	にんじん		さとう、かたくり粉		16.5 g	18.2 g	
	野菜ごま和え				にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白すりごま	89 g	112 g	
								2.3 g	2.8 g		
22 金	ごはん	牛乳	～健康におい「ごま」～ ごまは肌の調子をよくしたり、若々しさを保ったり、いろいろな病気を予防するなど、いろいろな健康に良い効果が期待されている食品です。給食センターではこんがりいい香りになるようにごまを炒っています。ごまの風味を楽しんでみてください。						地産コシヒカリ、強化米	642 kcal	783 kcal
	チンゲン菜スープ		ベーコン		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、とうもろこし	かたくり粉		30.7 g	36.1 g	
	チキンカツ		鶏肉				小麦粉、パン粉	米油	11.6 g	22.4 g	
	元気っこサラダ		かつお節	サイコロチーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白いりごま、ひまわり油	81 g	104 g	
	梨 1/6				梨			2.3 g	2.8 g		
25 月	ごはん	牛乳	～ごはん～ 主食であるごはんは、体の中に入って脳や体全体のエネルギーや力のもととなります。勉強する時も、運動する時も、眠っている時もエネルギーは必要です。ごはんとおかずと一緒に食べましょう。						地産コシヒカリ、強化米	679 kcal	814 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		油揚げ、みそ		にんじん、小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		22.5 g	26.2 g	
	ちくわの蒲揚げ(2個)		焼きちくわ				かたくり粉、さとう	米油	22.3 g	24.2 g	
	もやしのおひたし				にんじん	もやし、きゅうり			93 g	118 g	
								2.2 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。レタス類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

