


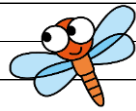

# 9月献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です



日	主食 汁もの 主菜 副菜	一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			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水	ごはん はんぺんのすまし汁 ハンバーグトマトソース 元気っこサラダ 白桃コンポート	~運動会応援献立~ 運動会の練習頑張っているところだと思います。皆さんが元気いっぱい活潑し、スターになれるようお願いしながら星型のハンバーグにしました。しっかり食べて頑張ってください。	紅白はんぺん、鶏肉 ハンバーグ(星型) かつお節	チーズ 牛乳	にんじん、小松菜 トマト にんじん	えのきたけ キャベツ、きゅうり 白桃	地産コシヒカリ、強化米 さとう さとう	白いりごま、ひまわり油	694 kcal 30.5 g 22.7 g 2.7 g 89 g	860 kcal 37.3 g 27.1 g 3.3 g 113 g
16木	チャーメン 五目あんかけ ぎょうざ(小2個,中3個) こんぶ和え	~チャーメン~ 長崎県の郷土料理、チャーメンはかた焼きそばとも呼ばれていますが、カリカリに揚げためんのもので、袋の上からつぶすようにして細かくしておくと食べやすいです。五目あんかけと一緒にまぜながら食べてみてください。	豚肉、かまぼこ、うずら節 ぎょうざ 塩昆布 牛乳		にんじん、絹さや にんじん	たけのこ、白菜、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	チャーメン さとう、かたくり粉 ひまわり油、ごま油	586 kcal 24.4 g 27.7 g 2.8 g 58 g	766 kcal 29.6 g 35.9 g 3.2 g 77 g	
17金	ごはん みそけんちん汁 鶏の美味だれ焼き きんぴらごぼう	~鶏の美味だれ焼き~ 美味だれとは何でしょうか? すりおろしたニンニク、おろしりんご、トウバンジャンなどが入ったしょうゆベースのたれです。上田市の焼き鳥店で考案され、給食では鶏肉を漬込んで焼きます。	豚肉、豆腐、みそ 鶏肉 さつま揚げ 牛乳		にんじん、小松菜 にんじん	大根、ねぎ、干しいたけ りんご ごぼう、えだまめ	地産コシヒカリ、強化米 さといも さとう こんにゃく、さとう	599 kcal 32.1 g 12.7 g 2.6 g 84 g	741 kcal 40.1 g 14 g 3 g 108 g	
21火	ごはん 月見汁 豚肉の梅ソース まめまめサラダ 月見団子	~お月見献立~ お月見は平安時代月が最も明るく、美しいとされた日に貴族の間で宴が開催されていたそうです。江戸時代からは庶民にも広まり、収穫に感謝をする「収穫祭」として親しまれるようになりました。	ちくわ 豚肉 大豆 牛乳		にんじん 干しいたけ、白菜、ねぎ	いも団子 さとう さとう 月見団子(すあま)	いも団子 さとう ひまわり油	823 kcal 30.8 g 21.1 g 2.2 g 121 g	977 kcal 36 g 23.8 g 2.6 g 147 g	
22水	ごはん 豚汁 山賊揚げ ひじきサラダ	~ごはん~ 主食である、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。勉強するときも、運動するときも、眠っているときもエネルギーは必要です。ごはんとおかずを一緒に食べましょう。	豚肉、みそ 鶏肉 ツナ ひじき 牛乳		にんじん 大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく かたくり粉 米油 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ひまわり油	651 kcal 31.6 g 17.7 g 2.4 g 86 g	792 kcal 37.2 g 19.8 g 2.8 g 110 g	
24金	ごはん チンゲンサイスープ 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ	~給食クイズ~ かぼちゃは次のうち、どの仲間に入るでしょう? ①緑黄色野菜 ②淡色野菜 ③カラフル野菜 答えは①色の濃い野菜のことを緑黄色野菜と言います。他ににんじんやチンゲンサイなどもそうです。	鶏肉 鮭 ハム 牛乳		にんじん、チンゲンサイ かぼちゃ	干しいたけ、たけのこ、ねぎ 玉ねぎ	地産コシヒカリ、強化米 さとう ノンエッグマヨネーズ	664 kcal 26.7 g 24.8 g 1.7 g 79 g	805 kcal 31.2 g 28.3 g 2 g 101 g	

27月	ごはん	～マーボー豆腐～ 18世紀～19世紀頃中国の清の時代に考案されて料理で、四川省で料理店を営む女性によって、労働者向けにありあわせの食材で作れる料理として提供していたが、評判を呼び有名になったそうです。日本に普及したのは1970年代日本人の吉に合せて辛さを控えて作られたそうです。	豚肉、豆腐、みそ	にんじん、にら	玉ねぎ、たけのこ、辛ししいたけ、ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米	かたくり粉	ひまわり油、ごま油	710 kcal	908 kcal
	マーボー豆腐								24.5 g	29.9 g
	にらまんじゅう (小2個中3個)								26.1 g	32.8 g
	きゅうりの中華和え			にんじん		きゅうり、もやし		ごま油	2.8 g	3.5 g
	牛乳		牛乳						90 g	119 g
28火	米粉パン	～健康づくりは食生活から！～毎年9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体を作るためには食生活を整えることが重要です。白ごろの食生活振り返ってみましょう。	ベーコン	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	米粉パン		ひまわり油	637 kcal	784 kcal
	コーンポタージュ								30.6 g	37.6 g
	ハムステーキ		ハム						24.4 g	28.7 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー		キャベツ、セロリ、きゅうり		ひまわり油	2.9 g	3.7 g
	牛乳		牛乳						72 g	90 g
29水	ピラフ	～混ぜごはん～ 給食センターでは混ぜごはんの真を釜でつくり、炊飯されたごはん混ぜています。ごはんの真の味付けは少し濃いめにしますが、ごはん混ぜるとちょうどよくなります。今日はピラフです。さんはどんな混ぜごはんが好きですか？	ベーコン	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	地元産コシヒカリ		ひまわり油	598 kcal	739 kcal
	オニオンスープ		鶏肉	チンゲンサイ	玉ねぎ、しめじ				19.5 g	22.8 g
	野菜コロッケ			にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう、小麦粉、パン粉	米油		18 g	20.3 g
	フレンチサラダ			にんじん		キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油	1.9 g	2.5 g
	牛乳		牛乳						87 g	113 g
30木	ごはん	～かきたま汁～ かきたま汁には鶏が使われます。給食センターでは液卵といって、もともと卵を割って混ぜてあるものを30g使用します。大きな釜にゆっくり液卵を流し、鶏が固まらないように火を付けています。		にんじん、チンゲンサイ	えのきたけ、玉ねぎ	地元産コシヒカリ、強化米			599 kcal	728 kcal
	かきたま汁								30.4 g	35.8 g
	さわら西京みそ漬け焼き		鶏肉、たまご				かたくり粉		18.6 g	20.7 g
	磯マヨサラダ		さわら、みそ	きざみのり	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ	2.2 g	2.5 g
	牛乳		牛乳						73 g	94 g

## お月見クイズ

正しいのはどっち？

お月見についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

**Q1** お月見(十五夜)とは、どんなことをする行事？

A  月をながめる

B  もちつきをする

**Q2** お月見に昔からお供えされてきた「いも」はどっち？

A  じゃがいも

B  里いも

**Q3** お月見に使う「三方」というのは何？

A  お供え物をのせる台

B  月を見るための道具

**Q4** お月見には、なぜお供え物をするの？

A  うさぎの大好物だから

B  収穫のお祝いのため

**Q5** 「月見」のつく料理もあります。「月見そば」はどっち？

A  丸いおもち入り

B  たまご入り

**こたえ**

Q1→A【2021年の十五夜は9月21日、「中秋の名月」ともいい、秋の夜に浮かぶきれいな月をながめる行事】

Q2→B【芋でも里いもをお供えする地域が多く、十五夜は「芋名月」ともいいます】

Q3→A【木製の台で、三方の方向に穴が開いている。神さまにお供えするときに使う】

Q4→B【秋はいろいろな作物が収穫できる季節でもあり、お祝いの意味がある】

Q5→B【たまごで月見を立てている。ほかに月見うどんや月見バーガーなどがある】

## 生活リズムを整えよう!

ながいようで、あつという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠りことができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには…

朝食を食べよう

朝日を浴びよう

トイレに行こう

行ってきまーす!

## 鶏肉の美味だれ

材料(4人分)

- 鶏肉 300g
- おろししょうが 3g
- おろしにんにく 3g
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ2
- 上白糖 小さじ2
- 豆板醤 1g
- おろしりんご 大さじ2
- 炒め油 適量

作り方

- 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ボールに調味料を全部混ぜ、鶏肉を入れ30分程漬け込む。
- フライパンに油をひき、2の肉を焼きできあがり!

献立は都合により変更になる場合があります。

TEL62-6222 FAX62-6639