

# 9月予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	g	
3 (火)	牛乳	チキンカレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳 / チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	798	27.5	27.2	2.35	
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
4 (水)	牛乳	ご飯		牛乳 /			米 麦		764	29.0	22.8	2.04	
		鯛の蒲焼き	鯛				生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖					大豆油
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま					
		呉汁	大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱		サラダ油					
		冷凍みかん				冷凍みかん							
5 (木)	牛乳	セサミトースト		牛乳 /			食パン グラニュー糖	ごま マーガリン	817	30.3	31.7	2.86	
		チリコンカン	いんげん豆 大豆 豚肉		人参 パセリ	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	サラダ油					
		ドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり コーン缶		サラダ油					
6 (金)	牛乳	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 / ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	771	36.3	26.4	2.79	
		鯖のゆうあん焼き	鯖				ゆず果汁						
		梅和え			小松菜	キャベツ もやし 梅びしお	きび砂糖						
		さつま汁	みそ 豆腐 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋						
		炒りアーモンド						アーモンド					
9 (月)	牛乳	ご飯		牛乳 /			米 麦		757	27.8	20.1	2.96	
		豆腐のチリソース煮	大豆 豆腐 豚肉		小松菜	生姜 玉葱 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖	サラダ油					
		パンサンスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		ワンタンスープ	鶏肉		人参	生姜 玉葱 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油 サラダ油					
		梨					梨						
10 (火)	牛乳	ご飯		牛乳 /			米 麦		744	36.6	19.0	2.76	
		かつおのおろしポン酢がけ	鰹				大根 ゆず果汁 レモン果汁	でん粉 砂糖					大豆油
		辛し和え			小松菜	キャベツ	きび砂糖						
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油					
		うずらの卵の味噌汁	みそ うずら卵		小松菜	キャベツ 長葱							
11 (水)	牛乳	きのこのバター醤油スパゲティ	豚肉	牛乳 /	小松菜	玉葱 にんにく えのき茸 ほんしめ じ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油 バター サラダ油	774	31.6	27.1	2.43	
		ポテトスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油					
		チーズスコーン		チーズ 牛乳			小麦粉 砂糖	バター					
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
12 (木)	牛乳	豚キムチ炒飯	豚肉	牛乳 /		玉葱 にんにく キムチ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	798	29.7	30.4	3.04	
		手作り春巻き	高野豆腐 豚肉	ひじき		生姜 たけのこ 長葱 干し椎茸	小麦粉 春巻きの皮 でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油					
		春雨とうずら卵のスープ	鶏肉 うずら卵		小松菜 人参	玉葱 干し椎茸	春雨						
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド					
13 (金)	牛乳	わかめご飯		牛乳 / わかめ			米 麦	ごま	771	30.3	27.6	3.17	
		ししゃもの唐揚げ			ししゃも		でん粉	大豆油					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにやく 砂糖	サラダ油					
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油					
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ					
17 (火)	牛乳	ご飯		牛乳 /			米 麦		801	29.9	24.0	2.63	
		豚肉の生姜焼き	豚肉				生姜	サラダ油					
		磯香あえ			のり	小松菜 人参	もやし						
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	人参	長葱	でん粉						
		お月見団子(みたらし)					白玉餅 でん粉 きび砂糖						
18 (水)	牛乳	ジャージャー麺	大豆 みそ 豚肉	牛乳 /	小松菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	807	38.2	28.7	3.31	
		白身魚とカシューナッツの揚げ煮	鱈				枝豆 生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖					カシューナッツ 大豆油
		トック入りわかめスープ		わかめ	人参	長葱 もやし	トック	ごま油					
		ヨーグルト		ヨーグルト									

9月17日の十五夜にちなみ「お月見献立」になります。

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
19 (木)	牛乳	豚丼	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 玉葱	米 麦 しらたき	サラダ油	712	29.8	20.7	2.50	
		ゆず香和え			小松菜	キャベツ もやし ゆず果汁							
		えのき茸の味噌汁	みそ 油揚げ 豆腐		ほうれん草	大根 長葱 えのき茸							
		巨峰				巨峰							
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
20 (金)	牛乳	セルフとんかつバーガー	豚肉	牛乳			丸パン 小麦粉	大豆油	732	33.8	21.8	2.54	
		ごまとコーンサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱		ごま サラダ油					
		チキンヌードルスープ	鶏肉	ひじき	小松菜 人参	キャベツ 玉葱	スパゲティ	サラダ油					
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐						
25 (水)	牛乳	ご飯		牛乳			米 麦		779	34.1	25.7	2.42	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱		きび砂糖					
		アーモンドあえ			小松菜 人参	長葱 もやし		きび砂糖					アーモンド
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 大根		こんにやく 里芋					サラダ油
		カリカリ大豆(青のり)	大豆	青のり				でん粉					大豆油
26 (木)	牛乳	黒パン		牛乳			黒糖パン		703	29.8	27.4	2.73	
		なすとじゃが芋のミートグラタン	豚肉	チーズ	人参 トマトピューレ	玉葱 なす にんにく		じゃが芋					オリーブ油
		大豆のバジルドレッシングサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		バター サラダ油					サラダ油
		千切り野菜のスープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱 コーン缶							
27 (金)	牛乳	ハヤシライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	778	26.6	22.9	2.80	
		こんにやくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし		こんにやく きび砂糖					ごま油 サラダ油
		アセロラゼリー						アセロラゼリー					
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
30 (月)	牛乳	ご飯		牛乳			米 麦		806	28.8	28.8	2.91	
		秋刀魚の松前煮	秋刀魚	昆布		生姜		砂糖					
		きゅうりの南蛮漬け			人参	きゅうり		きび砂糖					ごま油
		カレーきんぴら			人参	枝豆		じゃが芋 こんにやく					サラダ油
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	玉葱 えのき茸		きび砂糖					
		黒糖アーモンド						黒砂糖					アーモンド

9月24日は体育祭代休のためお休みになります。

平均栄養量	771	31.2	25.4	2.72
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

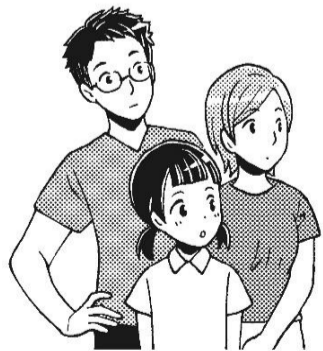
※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値\*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

## 9月 給食だより

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏の暑さの影響から9月に疲れが出てくることも考えられます。この時期に体調を崩さない為にも食事、休養をしっかりと規則正しい生活リズムを心がけてもらえればと思います。

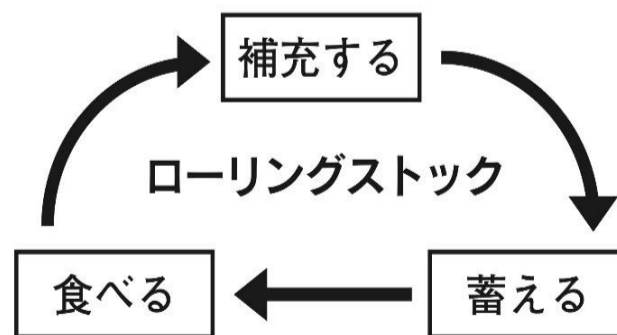
### 9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数  
×3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

### いつもの食品をローリングストックしよう



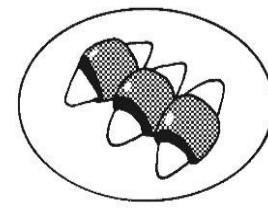
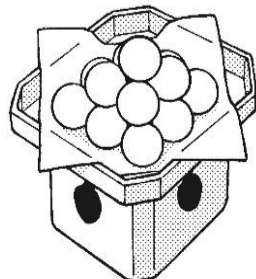
ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

### 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子もたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

### 関東風・関西風 月見だんご



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。