

9月 こんだて表



今月の食育目標

食べものの働きについて知ろう



9月1日
防災の日

電気やガス、水が使えない場合を想定し、**食器や食具は使い捨ての物を使用します。**当日はカレーは温めて提供しますが、災害時は、そのまま常温での提供となります。普段、何気なく給食を食べているかもしれませんが、きっと、いつもの給食を食べられることのあ

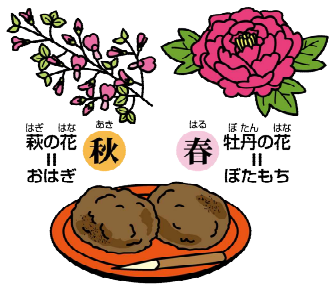


☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
☆ 牛乳は毎日つきます。
☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持てきましょう。
☆ 給食当番は、マスクも必要です。
☆ 給食の前には、手洗いも忘れずに
こんだて表、給食だよりは、ホームページにも掲載しております。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



		火		水		木		金											
1		2		3		4		5 中学校のみ											
● 救給カレー ◆ 具だくさんみそ汁 ★ 豆腐の肉みそあん包み ▲ フルーツあえ		● ごはん ◆ 鶏ごぼう汁 ★ ほっけのピリ辛焼き ▲ じゃがいもの炒り煮		● ごはん ◆ ミネストローネ ★ ハンバーグ ▲ ブロッコリーのサラダ		● ごはん ◆ 野菜のごま汁 ★ 鶏肉の米粉揚げ ▲ 白菜ともやしのおかかあえ		● ごはん ◆ コンソメスープ ★ 鮭から揚げのマリネ ▲ かぼちゃチーズサラダ											
牛乳、油揚げ、みそ、豆腐の肉みそあん包み		牛乳、厚揚げ、鶏肉、みそ、ほっけ、豚肉、さつま揚げ		牛乳、ベーコン、大豆、ハンバーグ		牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鶏肉、かつお節		牛乳、ベーコン、鮭、チーズ											
白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、こんにやく、みかん缶、パイン缶、ラフランス缶		人参、ごぼう、干椎茸、長ねぎ、にんにく、さやいんげん		人参、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん、にんにく、まんまるトマト、ブロッコリー、とうもろこし		玉ねぎ、人参、長ねぎ、しょうが、白菜、もやし		人参、セロリ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、えのきたけ、しょうが、パセリ、レモン果汁、かぼちゃ、きゅうり											
救給カレー		米、三温糖、ごま油、ごま、じゃがいも、油		米、じゃがいも、三温糖、バター、油、ドレッシング		米、ごま、米粉、油		米、じゃがいも、でん粉、小麦粉、油、マヨネーズ											
小) 607kcal 小) 850kcal		小) 553kcal 小) 712kcal		小) 623kcal 小) 803kcal		小) 593kcal 小) 750kcal		小) 629kcal 小) 811kcal											
8 小学校のみ		9		10		11		12											
● ごはん ◆ けんちん汁 ★ まぐろカツ ▲ きゅうりの昆布あえ		● ごはん ◆ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ★ 豚肉のしょうが焼き ▲ 枝豆サラダ		● ごはん ◆ 五目スープ ★ タンドリーチキン ▲ ごぼうサラダ		● ごはん ◆ なめこと豆腐のみそ汁 ★ いわしのみぞれ煮 ▲ 筑前煮		● ごはん ◆ 卵とコーンのスープ ★ 白花豆コロッケ ▲ 小松菜とツナのサラダ											
牛乳、鶏肉、豆腐、まぐろカツ、昆布		牛乳、油揚げ、みそ、豚肉		牛乳、ハム、卵、鶏肉、ヨーグルト		牛乳、豆腐、わかめ、みそ、いわしのみぞれ煮、鶏肉、ちくわ		牛乳、卵、豆腐、ツナ											
ごぼう、人参、大根、干椎茸、長ねぎ、きゅうり		玉ねぎ、しょうが、枝豆、キャベツ、とうもろこし		たけのこ、人参、長ねぎ、ごぼう、きゅうり		なめこ、長ねぎ、人参、ごぼう、こんにやく、さやいんげん、たけのこ		人参、長ねぎ、小松菜、玉ねぎ											
米、油、ごま、三温糖		米、ドレッシング		米、春雨、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、三温糖		米、油、三温糖		米、でん粉、白花豆コロッケ、油、ドレッシング											
小) 530kcal 小) 682kcal		小) 582kcal 小) 730kcal		小) 558kcal 小) 730kcal		小) 587kcal 小) 757kcal		小) 552kcal 小) 721kcal											
15 敬老の日		16		17		18		19											
● お米（ななつばし） ・・・Aコープ		● ごはん ◆ 野菜スープ ★ かぼちゃ挽き肉フライ ▲ コールスローサラダ		● ごはん ◆ いも団子汁 ★ たらザンギ ▲ わかめサラダ		● コッペパン ◆ マカロニのクリーム煮 ★ ボイルウインナー ▲ 大根サラダ		● ごはん ▲ すいとん汁 ★ ちくわの磯辺揚げ ▲ もやしのごま酢あえ											
● まんまるトマトジュース ・・・Aコープ																			
● 大豆 ・・・就労支援センターオプス		牛乳、ベーコン、ハム、みそ		牛乳、油揚げ、みそ、たらザンギ、わかめ、ハム		牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、ウインナー		牛乳、鶏肉、ちくわの磯辺揚げ、ツナ											
		人参、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、かぼちゃ挽き肉フライ、キャベツ、きゅうり		大根、人参、ごぼう、長ねぎ、もやし、きゅうり		玉ねぎ、人参、大根、きゅうり		ごぼう、人参、大根、干椎茸、長ねぎ、もやし、きゅうり											
		米、油、マヨネーズ、三温糖		米、いももち、油、ごま油、三温糖		米、じゃがいも、マカロニ、バター、小麦粉、ドレッシング		米、すいとん、油、ごま油、三温糖											
		小) 584kcal 小) 752kcal		小) 557kcal 小) 695kcal		小) 627kcal 小) 810kcal		小) 588kcal 小) 725kcal											
22 中学校のみ		23 秋分の日		24		25		26											
● ごはん ◆ じゃがいもとわかめのみそ汁 ★ いかカツ ▲ 野菜炒め		● 麦ごはん ◆ わかめスープ ★ ビビンバの具 ♪ はちみつレモンゼリー		● ごはん ◆ 大根スープ ★ 野菜コロッケ ▲ キャベツとささみのサラダ		● ごはん ◆ 豚汁 ★ 鮭の塩焼き ▲ 枝豆ともやしのあえもの		● 焼きうどん ★ カレーロール ♪ ヨーグルト											
牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、いかカツ、豚肉		牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、ベーコン		牛乳、ベーコン、鶏肉		牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鮭		牛乳、豚肉、いか、ヨーグルト											
長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、しょうが		ほうれん草、人参、もやし、にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ		大根、人参、パセリ、キャベツ、きゅうり		人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにやく、しょうが、もやし、枝豆		キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン											
米、じゃがいも、油		米、油、三温糖、ごま油、ごま、でん粉、はちみつレモンゼリー		米、野菜コロッケ、油、ドレッシング		米、じゃがいも、三温糖、ごま油、ごま		米、油、カレーロール											
小) 553kcal 小) 712kcal		小) 797kcal 小) 915kcal		小) 559kcal 小) 673kcal		小) 521kcal 小) 666kcal		小) 536kcal 小) 644kcal											
29		30		知っていますか？ 五大栄養素の働き															
● ごはん ◆ キャベツと厚揚げのみそ汁 ★ 厚焼き玉子 ▲ 肉じゃが				<table><tr><td>炭水化物</td><td>脂質</td><td>たんぱく質</td><td>無機質</td><td>ビタミン</td></tr><tr><td> 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</td><td> 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</td><td> 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</td><td> 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</td><td> 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</td></tr></table>						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン															
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど															
牛乳、厚揚げ、みそ、厚焼き玉子、豚肉		牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、ベーコン		栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。															
キャベツ、長ねぎ、しょうが、白滝、玉ねぎ、人参、さやいんげん		ほうれん草、人参、もやし、にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ																	
米、じゃがいも、油、三温糖		米、油、三温糖、ごま油、ごま、でん粉、はちみつレモンゼリー																	
小) 546kcal 小) 704kcal		小) 797kcal 小) 915kcal																	