



9月 よていこんだてひょう

月目標：規則正しい生活をしよう

*給食センターのホームページのQRコードです。
ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜 日	食生活				食品名						栄養価	
	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 g	脂質 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類	油脂・種実	食塩相当量 g	
											小学校	中学校
14 月	ごはん	MILK	辛味豆腐汁 さばの竜田揚げ 春雨サラダ	生姜としょうゆで下味をつけて、さばを竜田揚げにします。魚が得意でない人も食べやすいおかずのひとつです。	ぶたにく さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう 小魚・海そう	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ さとう でんぶ	こめあぶら ひまわりあぶら	770	935
15 火	ごはん	MILK	切干大根のみそ汁 三色どぼろ こまつなあえ	ひんじょうたすべぎ献立 食塩3g未満、野菜120g以上の「からだにやさしい健康的な和食献立」です。	みそ あぶらあげ いりたまご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きやべつ きりぼしだいこん しょうが えだまめ もやし	こめ おおむぎ さとう		592	721
16 水	コッペパン	MILK	ABCスープ あじのマリネ グリーンサラダ	一口サイズのあじの切り身をマリネにします。さっぱりとして、パンとも相性がよいおかずです。	ベーコン あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パプリカ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ でんぶ さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	582	708
17 木	ごはん	MILK	キャベツ豚汁 絹揚げの南蛮だれ (小2個、中3個) 梅肉あえ	厚揚げにピリ辛の南蛮だれをかけます。辛味は食欲を増進する働きがあります。食べて体力をつけることも大切です。	ぶたにく とうふ みそ きぬあつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ だいこん きゅうり うめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんにゃく		527	658
18 金	コッペパン	MILK	鶏肉と白菜のスープ ジャーマンポテト 大根のマヨサラダ	山ノ内の農村生活マイスターさんが育てたじゃがいもをたっぷり使って、人気のジャーマンポテトを作ります。	とりにく いとかまぼこ ベーコン サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えのき はくさい にんにく キャベツ きゅうり だいこん	ココアパン じゃがいも ジャム	こめあぶら ノイグ マグネーズ	646	683
24 木	ごはん	MILK	ポークカレー 鶏肉のから揚げ じゃこサラダ もものタルト	中学校お楽しみ献立 どれも人気のメニューを組み合わせてくれました。おいしく食べてほしいと思います。	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう スキムミルク こごかな	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶ もものタルト	ひまわりあぶら こめあぶら バター	818	971
25 金	食パン	MILK	野菜スープ ポテトカッスグラタン グリーンサラダ メープルジャム	グラタンのカッスはじゃがいもなので、丸ごと食べられます。乳不使用で、みんなで同じものを味わえるのもいいですね。	ベーコン ポテトカッスグラタン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい キャベツ きゅうり だいこん	しょくパン じゃがいも ジャム	こめあぶら	622	757
28 月	ごはん	MILK	凍り豆腐のみそ汁 手作りハンバーグ もやしとコーンのサラダ	手作りハンバーグを味わいましょう。ソースはシンプルなかき玉ソースですが、ごはんもすすむ味付けです。	こおりどうふ みそ とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい えのきごおり もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう パン	こめあぶら	575	700
29 火	ごはん	MILK	じゃがいものみそ汁 さごしの幽庵焼き こんにゃくのごま和え	「さごし」は「さわら」が大きくなる前の名前です。鱈より皮が薄く食べやすい魚です。ほんのりゆず風味の味付けです。	さごし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ ゆずかじゅう キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	こめあぶら ごま	524	639
30 水	おじいパン	MILK	せん切り野菜のスープ ツナのチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ	ツナ・玉ねぎ・ピーマンをノンエッグマヨネーズなどで味付けして、チーズをのせて焼きます。	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき はくさい キャベツ きゅうり	ねじりパン ノイグ マグネーズ	こめあぶら	608	741



食塩 控えめ・野菜 たっぴりを心がけよう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、野菜の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に慣れることが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味をきかせる
うま味
酸味や香りをプラスする
よくかんで、味わって食べる

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品
小魚
小豆
ひじき
小松菜
切り干し大根

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に多い魚や、干しいじけなど、天日干ししたきのことにも多く含まれます。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする
夜を起す1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整います。

2 朝ごはんを必ず食べる
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を覚めさせるスイッチの役割があります。朝食がわかかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3 トイレに行く
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の手助けになります。1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど)
主菜 (肉・魚・大豆製品など)
副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも類など)
果物

牛乳・乳製品

何となく忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

おはぎ

おはぎはお供えするおはぎは、日本の伝統的な文化です。