

9月献立予定表

日	曜日	献立名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	木	ご飯 牛乳 さけバター醤油 ポテトサラダ ミートボールと野菜のスープ	755	30.1	24.0	2.2
2	金	食パン 県産ももジャム 牛乳 こんにやくサラダ ポークビーンズ	858	34.0	34.7	3.4
5	月	ごはん 牛乳 丸なすのチーズ焼き ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ	787	28.3	28.0	2.5
6	火	ビビンバ丼 牛乳 あおさの味噌汁 キウイフルーツ	832	30.4	33.6	3.7
7	水	十穀ごはん 牛乳 真鯛フライ かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	844	30.6	27.7	2.0
8	木	チキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ ヨーグルト	889	29.7	30.1	3.0
9	金	〈一日早い月見献立〉さつまいもごはん 牛乳 鮭の照り焼き つるむらさき胡麻よごし 団子入りけんちん汁 月見だんご	937	39.8	20.1	2.8
12	月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ブロッコリー、五目煮豆 あさりのスープ 梨	823	30.3	30.5	2.5
13	火	野菜あんかけラーメン 牛乳 浅漬け おいものまんじゅう ぶどう	784	29.0	30.0	3.7
14	水	ごはん 牛乳 さつま芋のオムレツ ホワイトシチュー	855	29.0	29.3	1.6
15	木	麦ごはん 牛乳 中華五目煮 シューマイ 味噌汁	833	30.2	32.3	2.8
16	金	コッペパン ピーナッツクリーム 牛乳 エビカツ フライドポテト 「ふくしま健康応援メニュー:ピーマンとベーコンのみそカレースープ」	833	31.1	32.0	3.5
20	火	ごはん 牛乳 牛乳 笹かま海苔チーズ焼き なすと豚肉の味噌炒め トマトスープ	751	31.4	22.3	2.4
21	水	三色丼 牛乳 ごぼうサラダ 味噌汁 りんご	818	35.4	28.0	2.5
22	木	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの炒め物 もち米肉団子 ほうれん草のスープ	766	29.1	21.0	2.8
26	月	月見そば 牛乳 味噌田楽 おはぎ	756	34.7	27.0	3.4
27	火	紫黒米ごはん 牛乳 伊達鶏ささみ～きのこソースがけ リャンバンサンサー中華スープ	772	34.9	21.6	2.6
28	水	ごはん 牛乳 いわし梅煮 肉じゃが 小松菜の海苔和え 味噌汁	818	31.6	23.4	2.9
29	木	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 枝豆おろし和え しじみの味噌汁	804	36.3	28.8	2.5
30	金	ハヤシライス 牛乳 ひじきのツナサラダ オレンジ	880	31.7	29.8	2.5

※食材手配の都合により献立内容が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



給食だより 9月号



9月の目標
大豆製品を見直そう!

9月に入って、まだまだ暑い日もありますが、ふっと「秋だなあ」と感じるが増えてきました。さて、皆さんもそろそろ学校生活のリズムを取り戻した頃ではないでしょうか？ 昨年までコロナで中止せざるえなかった行事も復活してきました。しっかり給食を食べて、勉強や行事に力いっぱい取り組んでください。

♪ふくしま健康応援メニュー♪

9月16日(金) ピーマンとベーコンのみそカレースープ

福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしい減塩」を推進しています。今月の健康応援メニューはピーマンをメインの食材として、塩分は0.9gにおさえています。

いつもの食事を4つの枠にあてはめてみよう！バランスはどうか？足りないところのないように食べよう！

<p>副菜</p> <p>※1日の副菜を2つ以上、野菜・きのこ・海藻などをおかず</p>	<p>主菜</p> <p>※1日1回以上、肉・魚・大豆製品、乳製品のおかず</p>
<p>主食</p> <p>※1日1回以上、ごはん・パン・めん類</p>	<p>副菜(汁物)</p> <p>※1日の汁物を1回以上、野菜・きのこ・海藻などが多い汁物</p>

毎月19日は食育の日

ふくしま“食の基本”推進事業 ランチオンマップ

☆☆9月の行事食について☆☆

【9月9日(金) 一日早いお月見献立】

さつまいもごはん、牛乳、鮭の照り焼き、つるむらさき胡麻よごし、団子入りけんちん汁、月見だんご

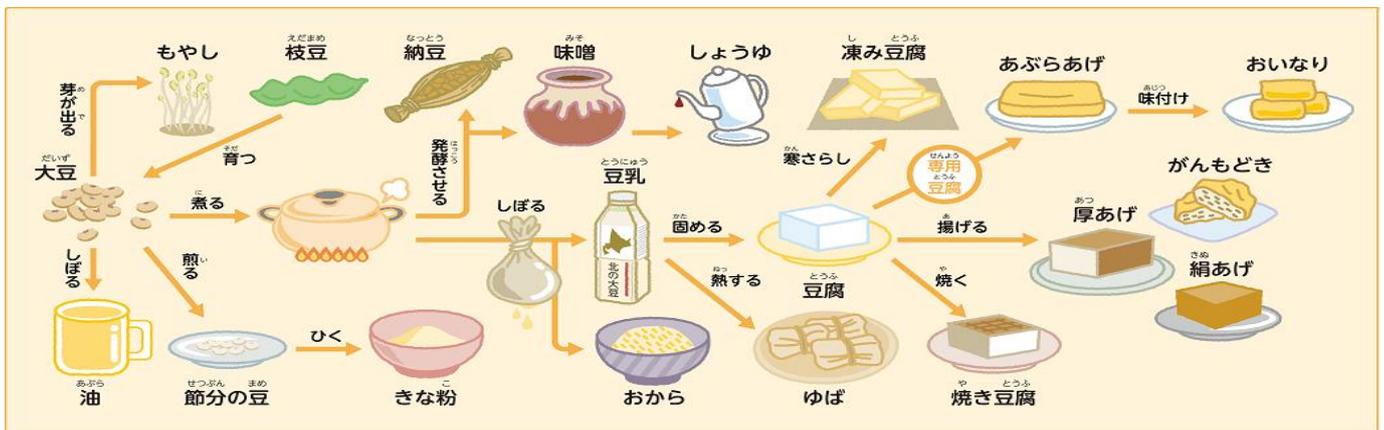


月見

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦8月15日)に行われます。今年は9月10日(土)です。

中秋とは「秋の真ん中」という意味です。初秋は台風や秋雨の日々が続きますが、中秋には大陸の冷たい空気が流れ込むため、秋晴れに恵まれ大気の澄んだ季節となり、月がとても美しく見えます。作物の収穫祭とも結びつき、人々は豊かな実りの象徴として十五夜を鑑賞し、お供えものをして感謝や祈りを捧げるようになりました。

☆☆豆腐、その他の大豆製品の働き☆☆



🌱豆腐は健康食品🌱

良質なたんぱく質

豆腐はイラストのとおり、大豆を絞って固めたものですから、「畑の肉」といわれるような良質なたんぱく質がそのまま移行しています。たんぱく質は皮膚、内臓、筋肉、骨、血液などの細胞や組織を作っているほか、酵素、ホルモンなどの材料にもなります。

豆腐は消化吸収よく胃腸にやさしい

また、大豆は消化があまりよくないのに対し、豆腐に加工することによって 92~98%消化吸収されるといわれています。

機能性成分が注目されている

しかも最近では、癌、高血圧、心臓病、糖尿病、肥満等々の増加を背景に、これら病気の発症の抑制や回復、健康の維持に果たす食品の機能(機能性食品)が注目されています。豆腐にも、レシチン、イソフラボン、オリゴ糖等々、機能性成分が含まれていることが解ってきました。