令和５年度

９月献立予定表

ふくしま新世高等学校保原校舎
（給食時間　１６：４０～１７：２０）

日	曜日	献　　立　　名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	金	ごはん 牛乳 さんが焼き ブロッコリー マセドアンサラダ 豚汁	888	32.3	35.5	2.8
4	月	麦ごはん 牛乳 丸なすのチーズ焼き ゆで野菜の浅漬け クリームシチュー	933	36.2	32.9	3.1
5	火	麻婆丼 牛乳 切干大根の辛味酢和え 味噌汁	835	36.2	30.2	3.0
6	水	十穀ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ひじき炒め煮 つるむらさき胡麻よごし 味噌汁	770	32.1	25.4	2.7
7	木	食パン 県産ももジャム 牛乳 ポークビーンズ 梨	894	34.9	36.3	2.9
8	金	麦ごはん 牛乳 筑前煮 五目厚焼き玉子 かぼちゃの甘煮 味噌汁	912	33.9	27.4	2.8
11	月	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー にらと豚肉、豆腐のとろみ汁 デラウェア	825	33.7	31.6	2.9
12	火	麦ごはん 牛乳 さわらごま味噌漬け ゆで枝豆 豚肉と白菜の炒め煮 味噌汁	766	37.2	25.3	2.3
13	水	味噌ラーメン 牛乳 かぼちゃコロッケ ぶどうゼリー	820	30.6	33.3	3.9
14	木	七穀ごはん 牛乳 枝豆入り玉子焼き じゃが芋のピリ辛煮 チンゲン菜のごま酢和え ほうとう汁	907	29.7	29.9	2.8
15	金	チキンカレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルト	848	33.0	26.2	2.7
19	火	ホットドッグ 牛乳 ごぼうサラダ 具だくさんキムチチゲスープ	844	33.2	40.0	4.1
20	水	紫黒米ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 ゆでオクラ 豚バラと大根の煮物 すまし汁	780	31.9	26.5	3.2
21	木	タコライス 牛乳 あさりときのこのスープ	857	33.8	33.6	2.9
22	金	ごはん 牛乳 酢豚 いんげんのお浸し 卵とにらのスープ	779	29.3	21.7	2.4
25	月	麦ごはん 牛乳 カジキカツ 五目煮豆 味噌けんちん汁	853	36.4	24.4	2.6
26	火	クリームパスタ 牛乳 ブロッコリーと豆のサラダ ブドウ	873	39.0	31.9	2.5
27	水	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ジャーマンポテト もずくと京菜のスープ	805	28.1	28.5	2.4
28	木	ポークカレーライス 牛乳 りんご入りグリーンサラダ	853	29.5	31.3	2.7
29	金	〈**お月見献立**〉さつまいもごはん 牛乳 鮭の照り焼き ほうれん草のおろし和え けんちん汁 月見だんご	858	37.0	19.2	2.8

※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。あらかじめご了承下さい。

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」と感じることが増えてきました。さて、皆さんもそろそろ学校生活のリズムを取り戻せた頃ではないでしょうか？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。

❀豆腐の栄養と働き❀

豆腐は大豆から成分が移行
消化吸収率 90%以上

豆腐の二大栄養素

豆腐

たんぱく質（必須アミノ酸）
皮膚、内臓、骨、筋肉、血液を作る

脂質（不飽和脂肪酸）
エネルギー源

機能性成分

血圧・コレステロールの抑制、脂肪代謝・脂肪肝にも効果、記憶力アップ、ボケ防止、活性酸素抑制・成人病予防、女性ホルモン効果・骨粗鬆症対策、糖尿病の治療や予防に期待、腸内の善玉菌・ビフィズス菌を増やす、骨や歯、ストレスにも効果、美肌などに効果、おからには食物繊維

★☆9月の行事食について☆★

【9月 29 日（金） お月見献立】　さつまいもごはん、牛乳、鮭の照り焼き、ほうれん草のおろし和え、けんちん汁、月見だんご

お月見

旧暦の８月１５日の夜（十五夜）に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は９月２９日（金）がその日にあたります。そして今年は「中秋の名月」が満月です。

　この時期、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。

★☆生活習慣病って何だろう？☆★

　運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った（かたよった）食生活などが原因となって**肥満**を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

　このような病気は、**日頃の生活習慣の乱れが原因となって起こること**から「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。

食べ過ぎ
→肥満

偏食→野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があるため