

9月予定献立表




令和3年度

津島市神守学校給食共同調理場

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムを取り戻し、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。

～朝ごはんは3つのスイッチON!～



おなかのスイッチ 	体のスイッチ 	脳のスイッチ 
朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、排便を促します。朝ごはんを食べ、トイレに行く習慣を付けるようにしましょう。	規則正しい生活リズムを作るもとになります。毎日を健康に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。	私たちの体は、寝ている間に脳のエネルギーであるブドウ糖を使い切ってしまう。朝ごはんを食べることで、午前中元気に活動することができます。

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか。朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べ、体力・運動能力・学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝ごはんをしっかり食べて3つのスイッチをONにし、元気に登校できるとよいですね。

○朝ごはんをステップアップ

朝ごはんは主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



日曜	こんだて名	おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ)				おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実類	
1	ごはん たっぶりやさいのこめこカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ コーン しょうが なす マッシュルーム にんにく	ごはん	こめこのカレールー	
水	さつまいもチップス ふくじんあえ 牛乳		牛乳		キャベツ ふくじんづけ	さつまいも	あぶら あぶら	
2	ごはん ピビンバ(にく) (ナムル) ワンタンスープ れいとうみかん 牛乳	ぶたにく みそ かにふうみかまぼこ	わかめ 牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ れいとうみかん	ごはん さとう さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	
3	ごはん ささみのおおばいにくフライ ひじきとツナのあえもの やさしいふりかけ 牛乳	○ ささみのおおばいにくフライ(とりにく) ツナ とうふ あぶらあげ	ひじき 牛乳	ささみのおおばいにくフライ(しそ) にんじん みつば やさしいふりかけ(あおな)	ささみのおおばいにくフライ(うめ) キャベツ はくさい しいたけ しょうが	ごはん ささみのおおばいにくフライ(ころも) さとう でんぶん	あぶら	
6	ごはん さけフレークごはんのぐ おひたし ぶたじる とうにゅうプリン 牛乳	○ さけ ハム ぶたにく みそ とうにゅうプリン(とうにゅう)	牛乳	だいこんば にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい だいこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも とうにゅうプリン(さとう)	あぶら	
7	ごはん すぶた きりぼしパンバンジー オレンジ(小・中:2こ) 牛乳	○ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ヤングコーン きりぼしだいこん オレンジ	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら パンバンジーソース ごま	
8	ごはん つしまふのみにみそ こんぶあえ たこしんじょ 牛乳	○ ぶたにく なまあげ みそ たこしんじょ	こんぶ 牛乳	にんじん	しょうが だいこん えだまめ キャベツ きゅうり はくさい ごぼう ねぎ	ごはん つしまふ さとう		
9	ごはん もどりかつおのあげてり きっかあえ ちようようのせっくじる なし 牛乳	○ かつお とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん みつば	きく もやし だいこん なし	ごはん さとう さとう	あぶら	重陽の節句献立 カルシウム強化献立
10	ごはん ミルクロールパン ハンバーグのきのこソース とうにゅうスープ フルーツポンチ 牛乳	○ ハンバーグ(ぶたにく とりにく) とりにく とうにゅう	牛乳	トマト にんじん パセリ	ハンバーグ(たまねぎ) しめじ エリンギ たまねぎ ナタデココ みかん バイン レモンかじゅう	ごはん さとう でんぶん じゃがいも カクテルゼリー さとう	あぶら こめこのホワイトルー オリーブあぶら	




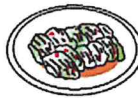


※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
小学校 平均	621	16.7%	28.4%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
中学校 平均	770	16.0%	26.0%

Eat イート イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう⑥

kiwifruit	kimchi	lotus root	leek
			
キウイフルーツ	キムチ	れんこん	ねぎ

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。



つく 作ってみよう! 給食レシピ



9月9日は、重陽の節句です。別名「菊の節句」とも言い、菊酒を飲

菊花和え



★作り方

- ① 菊の花びらをちぎる。
② ほうれんそうは、1.5cmくらいに切る。
③ 鍋に湯を沸かし、ほうれんそうをさっとゆでる。水で冷やし、水気を切っておく。もやしも同様にゆでて、冷ましておく。
④ 菊の花びらは、酢を加えたお湯でさっとゆでて、冷ましておく。
⑤ Aの調味料を合わせておく。
⑥ ゆでた野菜と菊の花びらをAの調味料で和え、味を調えたら完成。

★材料(4人分)

Table with ingredients and quantities: 食用菊 30g, 酢(菊用) 小さじ1, ほうれんそう 1/2束, もやし 100g, 薄口しょうゆ 小さじ2, 砂糖 小さじ1.



Main menu table with columns for date, name, and food groups (1-6 groups). Includes items like ぶたにく, さば, とりにく, etc.



来月より、各学校の給食委員会が行っている活動の様子を献立表に掲載していきます。来月は、西小学校の活動を紹介します。お楽しみに!

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」 * 献立は都合により変更することがあります。