



# 9月こんだて

日 曜	飲 み 物	こんだて 献立名		おも 主 さい な 料			こんだてメモ
		しゅしゅく 主食	しゅさい 主 菜 ふくさい 副 菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだ 体の調子を整える もとになる食品	
3 火		スパゲッティ ミートソース	マセドアンサラダ なし 梨のシュワシュワポンチ	スパゲッティ オリーブ油・油 小麦粉・バター さとう・じゃが芋 マヨネーズ(ノンエッグ) サイダー	豚肉・大豆 牛乳・ハム 寒天(缶)	にんじん・玉ねぎ しょうが・にんにく セロリ・ピーマン マッシュルーム・トマト きゅうり・パイン(缶) 黄桃(缶)・みかん(缶) 梨	☆今月の <b>地場野菜</b> は、 じゃが芋、小松菜、にん にくなどを使用する予定 です。  【3日】 <b>マセドアン</b> サラダのマ セドアンとは、切り方が 「角切り(さいの目切り)」 という意味です。
4 水		かしわめし	あじの <b>から</b> ピリ辛焼き なつやさい 夏野菜の <b>じる</b> っぺい汁	米・小麦粉 ごま油・でん粉 油・さとう	鶏肉・油揚げ のり・牛乳・あじ なると・豆腐	しょうが・ごぼう 長ねぎ・しいたけ こんにやく・とうがん なす・にんじん	【4日】 <b>かしわめし</b> は、九州地方 の郷土料理で、鶏肉と野 菜を一緒に炊き込んだご はん料理です。九州で は、鶏肉のことを「かし わ」とも言います。
5 木		たかな 高 菜 チャーハン	ししゃもの <b>なんばんづ</b> 南蛮漬け はるさめ 春雨スープ れいとう 冷凍みかん	米・油・ごま油 ごま・でん粉 さとう・緑豆春雨	卵・牛乳 ししゃも・豚肉 豆腐	高菜漬け・しょうが 長ねぎ・にんにく チンゲン菜・にんじん えのきたけ・たけのこ みかん	【6日】 <b>パステル</b> は、ブラジルの 餃子で、軽食やおやつと して親しまれています。小 麦粉で作った薄い生地 で、ひき肉や卵などが 入った具を包んで油で揚 げた料理です。
6 金		メキシカン ライス	パステル まめむぎ 豆と麦のスープ	米・バター・油 ぎょうざの皮 麦・でん粉	ウインナー 牛乳・卵 牛肉・豚肉 鶏肉 ひよこ豆	玉ねぎ・ピーマン とうもろこし・にんにく マッシュルーム パセリ・にんじん きゃべつ・小松菜	【9日】 <b>高野豆腐</b> は「凍り豆腐」 とも呼ばれ、豆腐を凍ら せて乾燥させたもので す。水で戻して、でん粉を まぶし油で揚げると、もち もちとした食感になりま す。
9 月		じゃこ わかめ ごはん	レバーのかりん揚げ こうやどうふ 高野豆腐のもちもち煮 きりぼし 切干ナムル	米・ごま・でん粉 油・さとう じゃが芋・ごま油	ちりめんじゃこ わかめ・牛乳 豚レバー 高野豆腐	しょうが・玉ねぎ こんにやく にんじん・いんげん 切干大根・赤ピーマン きゅうり・もやし	【10日】 <b>高野豆腐</b> は「凍り豆腐」 とも呼ばれ、豆腐を凍ら せて乾燥させたもので す。水で戻して、でん粉を まぶし油で揚げると、もち もちとした食感になりま す。
10 火		ゆかり ごはん	さばぶんかほ 鯖の文化干し そうめん汁 ひたぐだものなし お浸し 果物(梨)	米・ごま そうめん さとう・油	牛乳・鯖 鶏肉	ゆかり粉・長ねぎ ほうれん草 小松菜・ごぼう 大根・にんじん・梨 きゃべつ・きゅうり	【11日】 昔、敬老の日だった <b>9月 15日はひじきの日</b> で す。食物繊維やカルシウ ムやミネラルなどが豊富 なので、 <b>ひじき</b> を食べて 健康で長生きをしてほし いという願いがこめられ ています。給食ではふり かけにしました。
11 水		ジャージャー めん 麺	あお 青のりポテト たいこん 大根サラダ	中華めん・油 さとう・でん粉 ごま油・じゃが芋	豚肉・大豆 みそ・牛乳 のり・ツナ	しょうが・にんにく 長ねぎ・にんじん 玉ねぎ・たけのこ しいたけ・大根 きゅうり	【12日】 【13日】 昔、敬老の日だった <b>9月 15日はひじきの日</b> で す。食物繊維やカルシウ ムやミネラルなどが豊富 なので、 <b>ひじき</b> を食べて 健康で長生きをしてほし いという願いがこめられ ています。給食ではふり かけにしました。
12 木		ハヤシ ライス	チンゲンさい 菜サラダ フルーツヨーグルト	米・油・じゃが芋 バター・小麦粉 さとう・ごま油	豚肉・牛乳 白いんげん豆 えび・ヨーグルト	にんにく・にんじん 玉ねぎ・トマト マッシュルーム チンゲン菜・もやし グリーンピース とうもろこし みかん(缶)・黄桃(缶)	【13日】 昔、敬老の日だった <b>9月 15日はひじきの日</b> で す。食物繊維やカルシウ ムやミネラルなどが豊富 なので、 <b>ひじき</b> を食べて 健康で長生きをしてほし いという願いがこめられ ています。給食ではふり かけにしました。
13 金		ごはん ひじき ふりかけ	なまあ 生揚げのきのこあん とんじる 豚汁 とさあ 土佐和え	米・さとう・ごま でん粉・油 じゃが芋	ひじき・牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ・鶏肉 豚肉・油揚げ みそ・おかか	まいたけ・しいたけ えのきたけ・万能ねぎ しょうが・ごぼう 大根・にんじん 長ねぎ・小松菜・もやし こんにやく・きゃべつ	【敬老の日】  敬老の日

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※サラダに使用するものも含めて、全ての野菜は加熱してお出しています。

※9月10日(火)に給食費の引き落としがあります。前日までに、口座の残高確認をお願いします。

【3・4年生】	国の基準	月平均
エネルギー (kcal)	650	647
たんぱく質 (g)	21.1~32.5	25.3

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		献立名	主菜	エネルギーのもとになる食品	からだ体をつくるもとになる食品	からだの調子を整えるもとになる食品	
17 火	MILK	ごはん	秋刀魚の蒲焼風 かきたま汁 和風酢みそ和え くだもの果物(ぶどう)	米・でん粉 油・さとう ごま	牛乳・秋刀魚 鶏肉・卵 かまぼこ わかめ・みそ	しょうが・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ しいたけ・きゃべつ にんじん・きゅうり ぶどう	【17日】 秋刀魚(さんま)は秋の味覚を代表する魚です。 
18 水	MILK	ガーリックトースト	ブイヤベース風スープ サイコロチーズサラダ 冷凍パイ	フランスパン マーガリン オリーブ油 油・じゃが芋 さとう・アーモンド	牛乳・いか えび・ほたて ベーコン チーズ	にんにく・玉ねぎ セロリ・にんじん マッシュルーム・パセリ トマト・大根・きゅうり とうもろこし・パイ	【18日】 ブイヤベースはフランスの料理で、地元の魚介類を香味野菜で煮込む寄せ鍋のような料理です。
19 木	MILK	ごはん	四川豆腐 きびなご唐揚げ ハンサンスー	米・油・さとう でん粉・ごま油 小麦粉・ごま 緑豆春雨	牛乳・豆腐 豚肉・みそ きびなご ツナ	しょうが・にんにく 長ねぎ・きくらげ にんじん・チンゲン菜 たけのこ・きゅうり きゃべつ・玉ねぎ	【20日】 鮭茶漬は秋が旬の鮭が入った混ぜご飯に、だし汁をかけていただきます。この鮭は、半身(大きな切身)をオープンで焼いて、給食室で身を小さくほぐして使います。
20 金	さけ ちやづ 鮭茶漬		肉じゃが き 茎わかめの ごま酢和え	米・油・じゃが芋 さとう・ごま油 ごま	鮭 発酵乳 (ブレンタイプ) 豚肉・ツナ くきわかめ	長ねぎ・にんじん 玉ねぎ・しいたけ いんげん・しらたき もやし・きゅうり	【26日】 カラフル卵焼きはほうれん草、トマト、ピーマン、チーズを使った、彩りがきれいな卵焼きです。
25 水	MILK	海鮮 ナポリタン	ビーンズサラダ おからチーズケーキ	スパゲッティ 油・さとう 小麦粉・バター	豚肉・えび いか・牛乳・卵 金時豆・大豆 手亡豆 (てぼうまめ) チーズ・おから	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム ピーマン・きゃべつ にんじん・きゅうり トマト・枝豆 パイ(缶)	【27日】 オリエンタルサラダは揚げワンタンが入っていて、カリカリとした口当たりの人気があるサラダです。
26 木	MILK	青菜ピラフ	カラフル卵焼き コーンスープ 冷凍もも	米・バター・油 マヨネーズ(ノンエッグ) コーンスターチ さとう	ハム・牛乳 豚肉・卵 チーズ・鶏肉 白いんげん豆 生クリーム	にんにく・長ねぎ 小松菜・玉ねぎ・トマト ほうれん草・ピーマン とうもろこし・にんじん パセリ・もも	【30日】 秋の香りご飯は秋が旬のきのこさつま芋を使った混ぜごはんです。 太刀魚(たちうお)は夏から秋にかけてが旬の魚です。体の形や銀色に輝くところが太刀(たち)のように見えることから太刀魚と名づけられたと言われています。
27 金	MILK	チキン カレーライス	オリエンタルサラダ つるりんポンチ	米・油・じゃが芋 小麦粉・バター わんたんの皮 ゼリー(杏仁風味) さとう	鶏肉・牛乳 白いんげん豆	玉ねぎ・にんじん にんにく・しょうが きゃべつ・とうもろこし きゅうり・パイ(缶) 黄桃(缶) みかんゼリー	
30 月	MILK	秋の 香りご飯	太刀魚の唐揚げ だいこんのみそ汁 大根のみそ汁 磯和え	米・さつま芋 でん粉・小麦粉 油	鶏肉・えび 牛乳・太刀魚 豆腐・油揚げ みそ・のり	にんじん・しめじ いんげん・しょうが 玉ねぎ・大根 小松菜・もやし	





げん き 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されるのは何故でしょうか？朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへの心身の切りかえとなり、生活リズムを整えることにつながります。朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

..... 朝ごはんの効果 .....

 <p>体や脳のエネルギーになる</p>	 <p>体温が上がる</p>	 <p>脳の働きを活発にする</p>	 <p>排便を促す</p>
---	--	---	--