



# 9月 予定献立表



日 曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品		
2 金	◇ポークカレーライス◇ ツナサラダ トマトのピクルス みかんゼリー	豚肉 生クリーム わかめ ツナ 粉寒天 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ もやし きゅうり トマト みかんジュース	米 米油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖	860 26.3 25.1	9月を通して 長い夏休みが終わり、 いよいよ秋がやってきます。これからの 季節は、運動するのにも勉強するのにも
5 月	ごはん 青椒肉絲 (チンジャオロースー) もちもちポテト 小松菜のじゃこあえ 果物	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ(水煮) もやし ピーマン 黄ピーマン 小松菜 切干大根 果物	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 大豆油 じゃがいも バター いりごま	810 25.8 21.9	最適な季節ですね。色々な食材が旬を むかえ、おいしい食べ物が店頭並び ます。給食でも、梨、ぶどう、きのこ、 秋刀魚など旬の食材が登場します。
6 火	ごはん 白身魚のラビゴットソース かぼちゃのガーリックソテー みそドレサラダ かぶのピクルス 明日葉パエリア	ホキ ベーコン 粉チーズ 白みそ 粉寒天 生クリーム 牛乳	トマト 玉ねぎ パセリ かぼちゃ にんにく キャベツ にんじん もやし きゅうり かぶ 明日葉	米 薄力粉 米油 三温糖 すりごま 上白糖	804 30.6 22.0	6日 「ラビゴット」はフランス語で 「元気が出る」という意味です。酔を 使ったさっぱりしたソースで、夏の疲れ を吹き飛ばしましょう！
7 水	ごはん 千草焼き (甘酢あん) 金平ごぼう 冬瓜のそぼろ煮 わかめと竹輪の酢の物 果物	鶏肉 ひじき たまご 油揚げ 豚肉 わかめ 焼き竹輪 牛乳	干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉ねぎ にんじん ごぼう 冬瓜 しょうが グリーンピース もやし 果物	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく ごま油 すりごま	793 31.0 22.0	9日 重陽の節句 人日、上巳、端午 七夕とあわせて <b>五節句</b> に数えられる 行事で、 <b>菊の節句</b> ともいいます。
8 木	◇スパゲティ・クリームソース◇ パイン入りフレンチサラダ リヨネーズポテト 果物	ベーコン 鶏肉 ピザチーズ 生クリーム 大手術 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム(水煮) 小松菜 カーネルコーン キャベツ きゅうり パイン(缶) パセリ 果物	スパゲティ 米油 バター 薄力粉 三温糖 じゃがいも	821 32.9 28.0	中国では奇数を縁起のよい数＝陽とし 一番大きい陽数の「9」が並びこの日は 「 <b>重陽</b> 」のめでたい日とされました。
9 金	ごはん 秋刀魚の蒲焼き 紅白なます 豆入り筑前煮 きゅうりのピリ辛漬け 果物	秋刀魚 刻み昆布 大豆 さつま揚げ 牛乳	しょうが 大根 にんじん ゆず ごぼう たけのこ(水煮) 玉ねぎ さやいんげん きゅうり 果物	米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 米油 板こんにゃく ごま油	827 27.6 28.2	中国では菊の花は不老長寿の葉草とされ この日に菊の花を浮かべた酒を飲んで 長寿寿命を願ったようです。現在の この時期はまだつぼみで菊の節句とい ってもわかりにくいですが、旧暦では 現在の10月ごろにあたり、菊の花も きれいに咲いていたことでしょう。
12 月	黒砂糖パン ポテトとなすのミートグラタン カラフルサラダ スパゲティ・ペパロンチーノ 果物	豚肉 大豆 粉チーズ ベーコン 牛乳	トマト 玉ねぎ なす キャベツ 小松菜 赤ピーマン にんにく カーネルコーン パセリ 果物	パン 米油 薄力粉 じゃがいも 大豆油 パン粉 三温糖 スパゲティ オリーブ油	847 31.1 25.8	九州地方の <b>くんち</b> は「九日」が由来で、 有名な「長崎くんち」ももとは旧暦の 9月9日に行われたものです。給食 では旬の秋刀魚と梨が登場します。
13 火	ごはん 生揚げのみそ炒め ごまじゃこサラダ 茹で枝豆 果物	豚肉 生揚げ 赤みそ ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 水菜 切干大根 もやし 枝豆(冷凍) 果物	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 いりごま	796 33.6 24.3	12・23日 <b>なす</b> の原産地はインド 東部で、そこから東西に伝わりま した。日本で栽培されているなすは ほとんどが紫～黒色ですが、形は丸、 長形、卵形など地域色豊かです。一方 世界で栽培されているなすは、白、 黄緑、黄、縞模様などの色があり、 重さも10～300gと様々で、食用では なく観賞用として栽培している地域も あります。英語でeggplantといいますが 丸くて白い形が卵に結び付けられる のも納得ですね。
14 水	ごはん ツナカレーコロッケ 茹でキャベツ しらすの中華炒め きゅうりの梅風味 果物	大手亡 豚肉 大豆 ツナ たまご 花かつお 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 しめじ しょうが きゅうり 練り梅 果物	米 じゃがいも 米油 薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 糸こんにゃく 三温糖	831 23.1 25.0	なすの収穫祭を行う地域もあります。
15 木	ごはん 鮭のみそマヨ焼き かぼちゃの含め煮 野菜の土佐あえ キャベツの昆布入り浅漬け お月見団子 (小豆)	しらす 白みそ 花かつお 刻み昆布 茹で小豆(缶) 牛乳	ねぎ しょうが かぼちゃ 小松菜 にんじん もやし キャベツ	米 マヨネーズ 三温糖 ごま油 糸こんにゃく 冷凍白玉	859 34.4 20.1	12・23日 <b>なす</b> の原産地はインド 東部で、そこから東西に伝わりま した。日本で栽培されているなすは ほとんどが紫～黒色ですが、形は丸、 長形、卵形など地域色豊かです。一方 世界で栽培されているなすは、白、 黄緑、黄、縞模様などの色があり、 重さも10～300gと様々で、食用では なく観賞用として栽培している地域も あります。英語でeggplantといいますが 丸くて白い形が卵に結び付けられる のも納得ですね。
* * * 19日(月) 敬老の日、22日(木) 秋分の日のため、給食はありません。 * * *						
23 金	◇麻婆豆腐丼◇ 鶏肉と豆もやしのピリ辛あえ 揚げなすのおろしがけ 果物	豚肉 大豆 赤みそ 木綿豆腐 鶏肉 花かつお 牛乳	にんにく にんじん 干し椎茸 ねぎ たら 大豆もやし きゅうり しょうが なす 大根 果物	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 いりごま 大豆油	805 33.6 22.7	30日 夏の風物詩・冷やし中華は 仙台発祥の日本料理とされています。 中国にはリャンパンミン(涼拌麵)という 料理がありますが、日本のように冷たく はなく、常温くらい温度のようです。 給食では、盛付けを簡単にするために たれの中にも材料が入っています。
26 月	ごはん スパニッシュオムレツ パジルスパゲティ 野菜炒め 大根のピクルス ぶどうゼリー	豚肉 たまご ベーコン 粉寒天 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん パジル にんにく もやし 小松菜 大根 ぶどうジュース	米 じゃがいも 米油 スパゲティ オリーブ油 三温糖 上白糖	827 28.4 20.5	
27 火	ごはん 凍り豆腐のはさみ揚げ 水菜とごぼうのサラダ 白菜と生揚げの煮浸し ピリ辛こんにゃく 果物	凍り豆腐 鶏肉 生揚げ 牛乳	にんじん ねぎ 水菜 ごぼう レモン しめじ 白菜 果物	米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 米油 ごま油 板こんにゃく	788 27.4 24.3	
28 水	ごはん 回鍋肉 (ホイコーロー) 麻婆春雨 さつまいもと昆布の煮物 果物	豚肉 赤みそ 刻み昆布 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン たら ねぎ 果物	米 米油 三温糖 ごま油 春雨 さつまいも	780 29.2 15.4	
29 木	ごはん 鮭のレモン風味焼き ひじきあえ スパイシー肉じゃが きゅうりとわかめのあえ物 黒糖ケーキ	しらす 豚肉 ひじき たまご わかめ 牛乳	レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり	米 米油 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 黒砂糖 薄力粉 パター くるみ	820 35.6 21.2	
30 金	◇冷やし中華◇ 煮卵 春巻き 中華風ごまあえ 果物	豚肉 うすら卵(水煮) 牛乳	干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし ミニトマト たけのこ(水煮) しょうが チンゲン菜 にんじん 果物	冷凍ラーメン ごま油 三温糖 すりごま 大豆油 米油 春巻きの皮 春雨 じゃがいもでん粉 薄力粉 いりごま	790 36.2 27.9	

## 十五夜 ～お月見しませんか？～

今年の十五夜は9月15日です。月見だんご、里いも、旬の果物やすずきなどをお供えて、夜空の月を眺めてみませんか。  
お月見とは、文字通り「月を見る」ことですが、特に旧暦8月15日の十五夜と旧暦9月13日の十三夜に月を鑑賞することをいいます。  
毎年、秋の長雨や台風に阻まれてなかなか姿を拝ませてくれませんが、今年は姿を現してくれることを期待して・・・



※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	816	30.4	23.4	389	3.3	324	0.52	0.6	47	6.3

## 夏バテ度チェック!

夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？  
当てはまるポイントがあったら、少しずつ減らしていきましょう。  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しくして、生活リズムをととのえることが大切です。

①朝、なかなか起きられない



②朝ごはんを食べないことが多い



③頭がぼんやりして、やる気が出ない



④間食しすぎて、ごはんが食べられない



⑤何をしてもめんどくさい



⑥夜はつい遅くまで起きています



⑦すぐに座りたくなってしまふ



生活リズムをととのえよう!

- ・朝ごはんをしっかり食べよう!
  - ・アイスクリームや冷たい飲み物は控えめにしよう!
  - ・消化のよいものを食べよう!
- ☆野菜を煮たもの、豆腐や納豆、牛乳を使った料理がおすすめです。