



9月 予定献立表



日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立ひとくちメモ	
		主食	主菜・副菜	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			
1	金	始業式							<p>9月を通して 長い夏休みが終わり、学校生活スタートです。暑さのせいで体調を崩していませんか？しっかり食べて、生活リズムを取り戻しましょう。これからの季節、色々な食材が旬を迎えます。給食でも、梨、ぶどう、きのこ、秋刀魚など、今が旬の食材が登場します。お楽しみに！</p> <p>5日手早く強火で手早く作るふんわり木の葉型のフランス風に対し、スペイン風は丸く分厚く両面を弱火でじっくり蒸すように焼き上げるのが特徴です。スペインの家庭料理で、トルティーヤ・エスパニョーラと呼ばれています。同じ名前のメキシコ料理トルティーヤはどうもろこし粉を練って薄く焼いたもので、昔はトラスカリと呼ばれていたのですが、大航海時代にメキシコにやってきたスペイン人が、語感や形が似ていることからトルティーヤと命名し、現在に至っているそうです。植民地時代の歴史を感じるエピソードです。</p> <p>12日冬瓜は冬という字が付きますが、れっきとした夏野菜です。まるごと冷暗所に置いておけば冬まで貯蔵できるので、由來しています。95%が水分なので、むくみをとったり、解熱効果、利尿効果があります。身体の免疫力を高めるビタミンCも多いので、夏バテした体にうれしい食材です。</p> <p>15日今日は老人の日です。平成27年発表の日本人の平均寿命は男性80.75歳、女性86.99歳と世界の中でも長寿国です。ちなみに平均寿命は、その年に生まれた0歳児の平均余命をいうので、例えばその年の調査で平均寿命が80歳だった場合に、現在60歳の人があと20年生きられる、ということではありません。人生楽しく過ごすためには、なによりも健康な体が資本です。自分の生活を振り返って、食事・運動・休養のバランスよい生活を心がけましょう。</p>
4	月	ごはん	冷しゃぶのごまだれ かぼちゃのそぼろ煮 ひじき豆 果物	大豆 油揚げ ひじき 豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん ミニトマト かぼちゃ しょうが キャベツ もやし きゅうり ねぎ 果物	精白米 ジャがいもでん粉 板こんにやく 三温糖 すりごま ごま油 米油	787 32.3 19.3		
5	火	ごはん	スパニッシュオムレツ スパゲティ・バジリコ 野菜のガーリックソテー かぶのピクルス みかんゼリー	粉寒天 豚肉 ベーコン たまご 牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ にんにく 白菜 カーネルコーン かぶ しめじ オレンジジュース	精白米 スパゲッティ ジャがいも 三温糖 上白糖 米油 オリーブ油	829 27.5 20.7		
6	水	ごはん	生揚げのみそ炒め ごまじゃこ大根サラダ わかめと水菜のツナあえ 果物	生揚げ カットわかめ ツナ ちりめんじゃこ 豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん 水菜 にんにく しょうが たけのこ(水煮) 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 切干大根 もやし 干し椎茸 果物	精白米 ジャがいもでん粉 三温糖 いりごま 米油 ごま油	789 34.4 22.9		
7	木	◇チキン カレー ライス◇	カラフルサラダ トマトのピクルス 果物	金時豆 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	にんじん トマト 小松菜 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 黄ピーマン キャベツ むぎ枝豆(冷凍) きゅうり りんご 果物	精白米 薄力粉 ジャがいも 三温糖 上白糖 米油	861 26.8 24.2		
8	金	ごはん	秋刀魚の蒲焼き 紅白なます 豆入り筑前煮 ごまあえ 果物	大豆 刻み昆布 さんま さつま揚げ 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう 玉ねぎ たけのこ(水煮) もやし ゆず果汁 果物	精白米 ジャがいもでん粉 板こんにやく 三温糖 すりごま 大豆油 米油	833 28.4 28.8		
11	月	ごはん	青椒肉絲 (チンジャオロースー) ビーフンソテー きゅうりのピリカラ漬け 洋梨ケーキ	豚肉 ロースハム たまご 牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン にら にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) もやし ねぎ きゅうり 干し椎茸 洋梨(缶)	精白米 ビーフン 薄力粉 ジャがいもでん粉 三温糖 上白糖 米油 ごま油 バター	842 31.1 22.2		
12	火	ごはん	あじのごま照り焼き アーモンドあえ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツの香り漬け さつまいもの小倉煮	小豆 あじ 豚肉 牛乳	水菜 にんじん にんにく しょうが ごぼう 冬瓜 玉ねぎ グリンピース(冷凍) キャベツ レモン果汁 干し椎茸	精白米 さつまいも 三温糖 いりごま アーモンド 米油	787 34.2 16.2		
13	水	ミルクパン	ポテトとなすのミートグラタン イタリアンサラダ 大根のカレー漬け 果物	大豆 金時豆 豚肉 粉チーズ 牛乳	トマト 小松菜 赤ピーマン パセリ 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり カーネルコーン にんにく 大根 レモン果汁 果物	パン 薄力粉 パン粉 ジャがいも 上白糖 三温糖 米油 大豆油	801 29.3 26.1		
14	木	◇冷やし 中華◇	鶏肉とチーズの包み揚げ チンゲン菜のえびあえ パイン入りミルクゼリー	粉寒天 ほしえび 豚肉 鶏肉 うずら卵(水煮) ピザチーズ 牛乳	ミニトマト しそ チンゲン菜 ねぎ きゅうり もやし 切干大根 しょうが パイン(缶) 干し椎茸	冷凍ラーメン 三温糖 上白糖 ぎょうざの皮 すりごま ごま油 大豆油	758 37.7 25.2		
15	金	白鷗祭準備							

重陽の節句
メニュー



【平均寿命と健康寿命】 平均寿命は寿命の長さを表しますが、**健康寿命は日常的・継続的な医療・介護に依存しないで自立した生活ができる期間**を表します。平均寿命と健康寿命の差は、**日常生活に制限のある「不健康な期間」**を意味し、平成22年調査結果では**男性で約9年、女性で約13年**となっています。今後、平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけではなく、不健康な期間も延びることが予想されます。**平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばす(不健康な状態になる時点を遅らせる)**ことで差を短縮できれば、生活の質の低下を防ぐことができます。

日	曜	料理名 ◇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
		主食	主菜・副菜	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	たんぱく質 (g)	
18	月							<p>6、22日一口にぶどうといっても粒の大きさや形、色によってたくさん種類があります。では、種の有無はどうでしょう。実は、種無しぶどうは一房ずつジベレリン処理がされています。ジベレリンは、植物由来のホルモンの一種で、成長抑制剤として使用されています。花が咲く5～6月（ぶどうの花には花びらがありません）に、花房をジベレリン溶液に浸して種ができないようにするのです。処理済みかどうかを見分けるために食紅で溶液を色づけしておくので、作業の後は顔や手が真っ赤に染まります。</p> <p>最近では種なしぶどうが主流になっていますが、食べやすい反面、甘味が落ち、やや味が薄くなる傾向があります。あなたは種ありと種なし、どちらを選びますか？</p> <p>9月下旬長期貯蔵のできるじゃがいもは通年出荷していますが、収穫時期は春と秋。もともとは4～5月頃に出回る皮が薄く小さい新いも（未熟なうちに収穫した春いも）を新じゃがと呼んでいましたが、最近では、各生産地でその年に初めて収穫したいもを新じゃがと呼んでいます。1～2月の沖縄・鹿児島からスタートし、3～4月に九州、本州、秋に北海道へと、北上しながら順を追って出荷します。昨年は台風で北海道の産地が被害を受けましたが、今年は大収穫を期待したいですね！</p> <p>29日7月は火、コギは肉という意味で、肉とたっぷり野菜を甘辛味で炒め煮にした韓国料理の定番です。おいしく作るコツは、肉をタレに漬けておくことと、タレと野菜から出た水分で炒め煮すること。野菜から出るうまみが、ジューシーな味わいになります。</p>
19	火		白鷗祭 振替休業日					
20	水		白鷗祭 振替休業日					
21	木	◇オムレツ◇ スパゲッティ◇	コールスロー かぼちゃのガーリックソテー 果物	金時豆 ベーコン 鶏肉 生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 干しぶどう しめじ マッシュルーム(水煮) 果物	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 米油 バター	826 33.7 25.8	
22	金	ごはん	白身魚のパプリカ揚げ ひじきあえ 凍り豆腐と根菜の含め煮 青のりポテト 果物	凍り豆腐 ひじき 青のり ホキ 牛乳	小松菜 にんじん にんにく キャベツ ごぼう 干し椎茸 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも 板こんにゃく 三温糖 上白糖 大豆油 米油	746 31.6 16.9	
25	月	ごはん	鮭のレモン揚げ コーンあえ 肉じゃが 切干大根のハリハリ漬け 果物	刻み昆布 白さけ 豚肉 牛乳	小松菜 にんじん もやし カーネルコーン しょうが 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) 切干大根 レモン果汁 果物	精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 しらたき 三温糖 いりごま 大豆油 米油	795 34.9 18.8	
26	火	ごはん	生揚げのきのこあんかけ キャベツのしょうが酢あえ 小松菜のじゃこあえ 白玉ごま団子	生揚げ カットわかめ 花かつお ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし しめじ えのき 干し椎茸	精白米 冷凍白玉だんご じゃがいもでん粉 三温糖 すりごま ごま油	818 32.8 22.6	
27	水	ごはん	あじのハーブフライ 野菜の香味炒め インディアンサラダ かぶの甘酢漬け ぶどうゼリー	粉寒天 あじ たまご 牛乳	ピーマン にんじん パセリ バジル にんにく もやし 玉ねぎ キャベツ カーネルコーン きゅうり かぶ ぶどうジュース	精白米 薄力粉 パン粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 米油 大豆油	812 28.9 19.9	
28	木	ごはん	鶏肉の七味焼き 金平ごぼう おかかあえ きのこの卵とじ 果物	油揚げ さつま揚げ 花かつお 鶏肉 たまご 牛乳	にんじん 水菜 小松菜 にんにく しょうが ごぼう 白菜 えのき 果物	精白米 糸こんにゃく じゃがいもでん粉 三温糖 いりごま すりごま ごま油	762 36.9 19.1	
29	金	◇アルミ 丼◇	拌五絲 (バンウースー) きゅうりの梅風味漬け パインケーキ	豚肉 ロースハム たまご 牛乳	にら にんじん チンゲン菜 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 梅干し パイン(缶) しめじ きくらげ	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 春雨 三温糖 上白糖 いりごま 米油 ごま油 バター	844 28.8 22.4	

長寿の秘けつは郷土の味覚と日本食

日本は世界一の長寿国になりましたが、その長生きを支えているのが「日本食」といわれています。

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスが整った理想的な組み合わせになっています。従来の和食は塩分が高くビタミン不足という悩みもありましたが、戦後に**欧米の食事を適度**に取り入れたこと、そして**学校給食**が導入されたことで、それまで日本人に不足していた栄養成分を補うことができ、発育もよくなって体格が向上し、長寿につながっていきました。

また、昔からその地域で食べられ続けているものには、ちゃんとした理由があります。その土地には、その風土や環境にあった農産物が育ちます。私たちの体と同じ水と空気です。育った農産物を食べることは、体にもやさしいのです。地元でとれる旬の食材を食べ、自然と一体となった食生活（郷土食や行事食）が、健康で長生きするための秘けつです。

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)
	806	31.9	22.0	413	3.5	347	0.53	0.62	51	6.3

※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。

