



## 9月 こんだてひょう



今月の目標～バランスを考え食べよう

日	主食	牛乳	おかず	たべもののはたらき			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ	
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のものとなる	緑 からだのちょうし をととのえる			
1 (月)	ごはん 		ほうれんそうスープ パオバオ (1・2年 1ヶ、3年~2ヶ) チャブチエ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン パオバオ たまご	ごはん でんぶん マロニー ごま さとう	にんじん ほうれんそう ににく しょうが しいたけ こまつな はくさいキムチ	618 25.7	770 30.2	チャブチエとは、韓国の代表的な家庭料理で、春雨と細切りにした野菜や肉などを炒め合わせた料理です。韓国では17世紀ごろから食べられていた歴史のある料理です。パオバオは肉と野菜の館（あん）を皮で包んで蒸したもので、
2 (火)	ごはん 		じゃがいものみそしる とりのてりやき きりほしだいこんのために	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ とりのてりやき	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん いんげん しいたけ きりほしだいこん	568 35.5	711 39.4	今日使用のじゃがいもは青森県産のものを使用する予定です。じゃがいもは大きく分けて男爵とメークインに分けられますですが、青森県ではメークインの生産が多いです。じゃがいもには美肌効果が期待できるビタミンCが多く含まれているので、今日の味噌汁も残さず食べてくださいね。
3 (水)	ごはん 		マーポーとうふ こんにゃくサラダ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ わかめ ツナ	ごはん こまあぶら さとう ドレッシング	ににく しょうが にんじん だけのこ しいたけ ながねぎ コーン グリンピース こんにゃく きゅうり アップルシャーベット	604 26.2	753 31.5	アップルシャーベットは青森県産の紅玉という種類のりんごを使用してつくられています。りんごは品種改良がすみ現在までに2万5000品種以上もあるといわれています。みなさんもりんごの品種を何種類知っていますか？食べなら教えてみよう。
4 (木)	ごはん 		キャベツのみそしる さばしょがみそやき こうやどうふのいりに	ぎゅうにゅう みそ とうふ さばしょがみそやき ぶたにく こうやどうふ たまご	ごはん やきふ サラダあぶら	にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ グリンピース	606 30.6	742 34.7	高野豆腐の炒り煮は、粉状にした高野豆腐を野菜や卵と一緒に炒め煮にする料理です。ごはんにかけておいしいのでぜひ試してみてくださいね。 *魚の骨に気をつけて食べましょう。
5 (金)	ちゅうか めん 		しょうゆラーメン はるまき ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく なると わかめ ツナ	ちゅうかめん サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし メンマ ながねぎ ほうれんそう コーン	618 24.8	714 28.7	今日の醤油ラーメンは6月のキャンペーンで金メダル賞をとった甲洋小学校1年生のリクエストです。給食の醤油ラーメンは豚肉、鶏肉、野菜の出汁でおいしくつくれています。みなさんも出汁を感じながら食べてみてくださいね。
8 (月)	ごはん 		ひめもちいとん だしまきたまご ひじきのにもの	ぎゅうにゅう どにく さつまあげ ひじき だいば だしまきたまご	ごはん ひめち サラダあぶら	にんじん はくさい しいたけ ごぼう ながねぎ こんにゃく いんげん	584 24.1	718 27.6	●●おいらくん給食●● ひめもちいとんはおいらせ町のあぐりの里で作っています。もち小豆を使ったツルンとしたすいとんです。また、一緒に入っている鶏肉とごぼうも県産品です。地元の味を味わいましょう。 *すいとんはよく噛んで食べましょう。
9 (火)	ごはん 		わかめとだいこんのスープ ぎょうざ (1・2年 1ヶ、3年~2ヶ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう わかめ ぎょうざ ぶたにく	ごはん こま サラダあぶら でんぶん さとう	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ ににく しょうが キャベツ ビーマン	621 20.9	747 23.6	今月使用の大根はおいらせ町でとれたものを使用する予定です。大根は大きい野菜なので食べる場所によって味や食感が異なります。葉に近いほうは辛みが弱いのでサラダなどの生食に向き、葉から離れるほど辛みが強いので大根おろしにおすすめです。大根の食べ比べをすると楽しそうですね。
10 (水)	ごはん 		はくさいのみそしる いわしのうめに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ いわしのうめに ぶたにく みそ	ごはん さとう	にんじん はくさい ながねぎ しょうが きぬさや だいこん	617 26.5	776 31.4	いわしは他の魚に食べられ、水揚げしてもすぐに弱るところから「魚」へんに弱いと書いて「弱(いわし)」と書きます。いわしは一度の量でたくさんとれることから庶民の魚として楽しまれてきましたが、近年漁獲量が減少し、高級魚となりつつあります。今日のいわしも残さず食べよう。
11 (木)	パンズパン 		あさりのコンソメスープ メンチカツ ながいもソテー	ぎゅうにゅう ベーコン あさり メンチカツ	パンズパン オリーブオイル メンチカツ	ににく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	676 25.6	840 30.7	あさりには、血液をつくるのに必要な鉄分が多く含まれています。鉄分が不足すると体に酸素が行き渡らなくなってしまります。成長期のみなさんには必要な栄養素なので、しっかり食べるよにしましょう。
12 (金)	むぎごはん 		レトルトカレー (非常食用) ゆでキャベツサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう	むぎごはん ドレッシング もものタルト じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	691 15.7	805 17.6	給食センターでは非常に備えて非常食カレーとパックごはんを備蓄しています。今日は賞味期限が切れる前に消費するため、レトルトカレーをお届けします。ゴミはセンターから配付の袋にいれてください。また、もものタルトは6月に金メダル賞をとった百石中学校3年生のリクエストです。
16 (火)	ごはん 		こぼうのガーリックスープ とんかつ ナムル	ぎゅうにゅう とんかつ ベーコン	ごはん ごまあぶら サラダあぶら ごま ドレッシング	ににく ごまつな ごぼう にんじん はくさい ながねぎ もやし	602 23.5	726 26.1	こぼうは独特の風味と歯ごたえが人気の野菜です。栄養面では、おなかの調子を整える食物繊維が多いです。歯ごたえがあるのでしっかり噛んで食べると歯やあごが丈夫になりますよ。よく噛んでいただきましょう。
17 (水)	ごはん 		チンゲンサイととうふのスープ ごぼうしゅうまい (1・2年 1ヶ、3年~2ヶ) チンジャオロース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ごぼうしゅうまい	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ いいだけ だけのこ ににく ながねぎ あかバブリカ ビーマン	569 22.8	701 26.3	お肉の善し悪しを見分ける方法の一つとして、脂に注目してみましょう。例えば、高級な霜降り牛は赤身に点状の脂がたくさん入っています。さらに上質なものはお肉自体にもつやがあります。お店で貰うときの一つのポイントにしてみてくださいね。
18 (木)	ごはん 		だいこんのみそしる さんまのひらき にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ さんまのひらき	ごはん じゃがいも さとう	だいこん にんじん だいこんな たまねぎ こんにゃく グリンピース	589 22.8	722 25.9	さんまには頭の働きをよくするDHAという栄養が多く含まれています。記憶力に作用すると言われているので、みなさん残さず食べくださいね。 *魚の骨に気をつけて食べましょう。
19 (金)	そうめん 		ふたねぎそうめん きなこあげパン キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ ツナ	そうめん きなこあげパン ドレッシング	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	659 27.6	776 31.9	今日のきなこ揚げパンは6月のキャンペーンで金メダル賞をとった木下小学校6年生のリクエストです。きなこは何からつくられているか知っていますか？実は大豆からつくられています。今日の給食では大豆の加工品が他にも登場しています。食べながら探してみてくださいね。
22 (月)	ごはん 		キムチスープ とりやきつくね はるさめサラダ	ふたにく みそ とうふ ジョア つくね とにく	ごはん ごまあぶら じやがいも さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん はるさめ	ににく はくさいキムチ にんじん しめじ はくさい にら きゅうり ほうれんそう たまねぎ	569 21.2	753 27.1	キムチという、白菜を使ったものをイメージする人が多いと思いますが、ほかにもきゅうりや大根、もやしや長芋もキムチにするとおいしいですよ。もしキムチスープが辛く感じる人は牛乳と一緒に食べると辛みが和らぐのです。
24 (水)	ごはん 		ほうれんそうのみそしる からあげ (1人2ヶ) やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ からあげ	ごはん サラダあぶら でんぶん	にんじん えのき ほうれんそ しょが キャベツ もやし ビーマン	612 23.3	736 26.2	みそは江戸時代から「毒を消す」とか、「血のめぐりをよくする」といわれてきました。当時は科学的なことは証明されていませんでしたが、味噌汁を毎日飲む人はそうでない人に比べて胃がんの発生率が低いそうです。なんだか本に良さそうだから、飲みたくなっちゃいますね。
25 (木)	コッペパン 		コーンボタージュ デミソースハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ	コッペパン マーガリン さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり あかバブリカ	644 26.8	726 30.0	今日のハンバーグにかかっているデミソースは手作りです。マッシュルームと玉ねぎをケチャップやソースなどの調味料と煮込んでつくります。手作りソースを味わって食べてくださいね。
26 (金)	むぎごはん 		チキンカレー あきのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とにく だいす	むぎごはん ゼリー じゃがいも	にんじん たまねぎ ににく りんご しょが もち ゼネラルレクラーク	736 21.8	872 25.0	秋のフルーツポンチには秋に旬を迎えるゼネラルレクラークという洋梨と、りんごのほか、ぶどうのゼリーと一緒に和えました。秋は様々な果物が旬を迎えます。食べもので季節を味わうなんぞ、なんだかぜいたくな気分になりますね。
29 (月)	さけわかめ ごはん 		とうふともすくのみそしる わふうコロッケ もやしのらゆかあえ	ぎゅうにゅう みそ とうふ もすく ツナ さけ わかめ	ごはん サラダあぶら ドレッシング わふうコロッケ	にんじん ながねぎ もやし きゅうり	577 20.4	700 23.8	食事のバランスをとるためにには主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。主食とはごはんやパンなどの炭水化物、主菜は肉や魚、卵などのおかずでたんぱく質がれます。副菜は野菜を使ったおかずでビタミンやミネラル、水分をとることができます。
30 (火)	ごはん 		モロヘイヤスープ にくだんご (1・2年 1ヶ、3年~2ヶ) マーべーなす	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム にくだんご たまご	ごはん でんぶん ごまあぶら	にんじん えのき モロヘイヤ しょが ににく なす だけのこ えだまめ	596 24.9	728 28.5	食中毒や感染症の予防にはしっかりと手を洗うことが基本で外から帰ったときとトイレの後、食事の前には必ず手洗いをしましょう。ただ手をぬらすだけでなく、せっけんをつけ、指の間もきれいに洗いましょう。きれいなハンカチも忘れずに！

毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。  
一口メモなどで使っているおいらせ町の食材や  
県産品を紹介するね。  
\*おいらせ町は給食無償化事業を実施しています。

ちさんちしよう  
地産地消に取り組んでいます！



このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

うらにも「給食だより」があります。見てね！



9月23日は秋分の日。  
この日の前後7日間は  
お彼岸といいます。  
お彼岸の食べものは秋  
は「おはぎ」、春は  
「ぼたもち」といわれ  
ことがあります。

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください  
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です\*\*\*  
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう\*\*\*



# 食べて元気に！

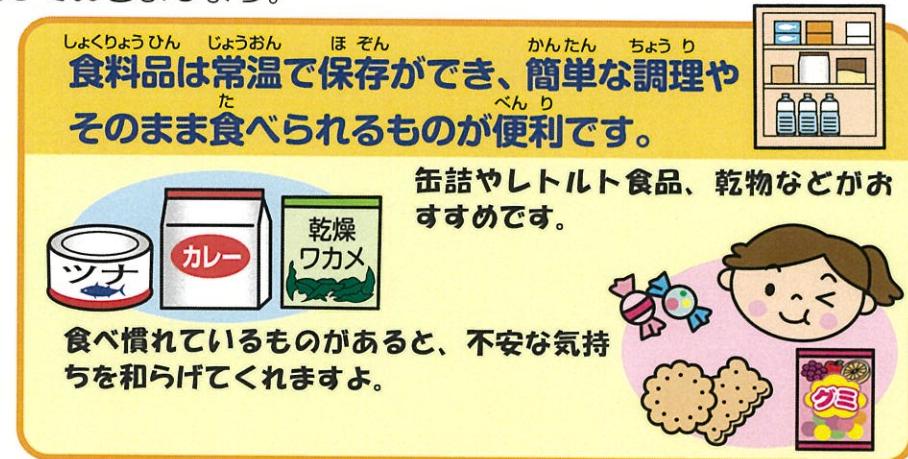
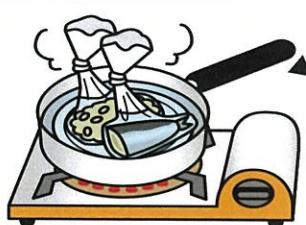


## 食の備えを見直しましょう .....

1923年9月1日に関東大震災が発生したことになります。この日は「防災の日」となりました。近年、秋は台風に加えて、気候変動による豪雨も発生しています。日頃から水や食料品を備蓄し、いざというときに使えるように用意しておきましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

## おいしく楽しく食べるため！ 食事のマナーを守りましょう

自分自身がおいしく吃るのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事するために1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



## 【食育月間】 食べ残しを減らそう！ キャンペーン～6月の結果発表～

### ＜金メダル賞＞給食リクエスト券獲得！

- ・木ノ下小学校：6年3組
- ・甲洋小学校：1年1組
- ・百石中学校：3年1組

### ＜銀メダル賞＞

- ・木ノ下小学校：5年2組、5年3組、6年1組
- ・木ノ下中学校：2年1組

### ＜銅メダル賞＞

- ・木ノ下中学校：1年4組、2年4組
- ・下田中学校：3年A組

リクエスト券を獲得した学級はほぼ毎日完食していました。きれいに食べてくれるととてもうれしいです。入賞した学級もそうでない学級も、これからも残さず給食を食べてくださいね。そして、次回は11月に実施予定です。お楽しみに！

