

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量				
	主食	牛乳	副食								
2月	夏季休業日後指導（給食はありません）										
3火	冷やしきつねうどん	牛乳	海藻サラダ 黄桃缶	鶏肉・油揚げ	牛乳・海藻ミックス・糸寒天	さとう・うどん	油・ごま油	人参・小松菜	玉ねぎ・しょうが・ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・黄桃缶	714kcal 30.9g 416mg 3.6g	2ndステージのスタートです。しっかりと給食を食べて元気に過ごしましょう。
4水	エンサイマダ	牛乳	プリートニスダ パンシットピーフン バナナ	さめ・豚肉・レバーチップ	牛乳・ピザチーズ	丸パン・さとう・でんぷん・ピーフン	バター・油	人参・いんげん	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・バナナ	798kcal 37.1g 362mg 2.9g	世界 フィリピン エンサイマダはシュガーバターをぬった丸パンにチーズをのせて焼いています。
5木	ひじき入りピラフ	牛乳	豆腐入り卵焼き パンプキンサラダ りんご	鶏肉・豆腐・鶏卵	牛乳・ひじき	米・麦・さとう・はちみつ	バター・油	人参・ピーマン・小松菜・南瓜	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・しょうが・キャベツ・きゅうり・りんご	840kcal 31.8g 386mg 3.2g	ひじきは、骨を強くするカルシウムや胃腸の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。
6金	ごはん	牛乳	さばの二色ごま焼き おひたし 鶏ごぼう汁	鯖・削り節・鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳・わかめ	米・さとう・こんにゃく	白ごま・黒ごま	人参・小松菜	しょうが・キャベツ・もやし・ごぼう・大根・ねぎ	804kcal 37.3g 455mg 2.8g	おひたしと和え物はよく似た料理ですが、作り方が違います。調味液に食材を浸すのが、おひたしで、あえ衣と呼ばれる調味料を合わせた物を食材に混ぜ合わせると、和え物になります。
9月	小倉トースト	牛乳	大豆入りミルクスープ ガーリックドレッシングサ ラダ	小豆・鶏肉・大豆	牛乳・スキムミルク・生クリーム・糸寒天・わかめ	食パン・さとう・米粉・三温糖	バター・油・アーモンド・オリブ油	人参・南瓜・パセリ	セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・にんにく	815kcal 32.7g 463mg 3.4g	ご当地メニュー 愛知県 小倉トーストは、名古屋市の喫茶店で、大正時代に誕生しました。
10火	カレーうどん	牛乳	スイートポテトフライ マンゴープリン	鶏肉・油揚げ	牛乳・粉寒天・スキムミルク・生クリーム	うどん・さとう・でんぷん・さつまいも	油	人参・小松菜	玉ねぎ・マンゴー・ビュレ	774kcal 24.9g 427mg 2.9g	マンゴープリンとは、プリンという名前ではありませんが、鶏卵は使用しません。また、蒸して作るのではなく一般的にゼラチンで固めます。
11水	定期考査（給食はありません）										
12木	定期考査（給食はありません）										
13金	セサミトースト	牛乳	レバーポテト 根菜のクリームス ープ	豚レバー・ベーコン	牛乳・生クリーム	食パン・はちみつ・じゃがいも・でんぷん・米粉・さとう・小麦粉	バター・ねりごま・白ごま・油	人参・パセリ	しょうが・玉ねぎ・ごぼう・大根	832kcal 31.1g 445mg 3.0g	レバーに含まれる鉄分は体に吸収されやすく、貧血予防になります。また、ビタミンAも豊富に含まれていて、目や皮膚の粘膜を健康に保つ効果があります。
16月	敬老の日										
17火	麦ごはん	牛乳	鶏肉の一味焼き 高野豆腐とだいこんの おかか煮 月見もち	鶏肉・凍り豆腐・削り節	牛乳・スキムミルク	米・麦・こんにゃく・さとう・白玉粉・上新粉・三温糖・でんぷん		人参・南瓜	しょうが・ねぎ・大根	823kcal 34.2g 344g 2.5g	お月見 1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。
18水	バターライス	牛乳	根菜のスープカレー 卵入り春雨サ ラダ	豚肉・鶏卵	牛乳	米・麦・さつまいも・りんご・ジャム・はちみつ・春雨・さとう	バター・油・ごま油	人参・いんげん・ホールトマト	れんこん・にんにく・しょうが・セロリ・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり	752kcal 23.8g 314mg 2.6g	郷土料理 北海道 スープカレーは、インド、ネパール料理をベースに1970年代に北海道で誕生した薬膳カレーが発祥とされています。
19木	とうふめし	牛乳	揚げししゃも きんぴら風かきたま汁 ブルー	鶏肉・豆腐・鶏卵	牛乳・きざみのり・ししゃも	米・もち米・さとう・でんぷん	油	人参・いんげん	切り干し大根・たけのこ・えのき・ごぼう・たまねぎ・ブルー	718kcal 29.3g 460mg 3.6g	郷土料理 鳥取県 とうふめしは、豆腐と山菜と一緒に炊き込んだ鳥取県の郷土料理です。
20金	ごはん	牛乳	魚のみそ麹焼き 白滝の有馬煮 冬瓜汁	ハサ・みそ・豚肉・鶏肉・油揚げ	牛乳	米・麦・塩麴・さとう・しらたき・でんぷん	油	人参・さやえんどう・小松菜	ごぼう・たけのこ・しょうが・冬瓜・ねぎ	714kcal 36.2g 366mg 2.9g	旬 冬瓜 冬瓜は漢字で「冬の瓜」と書きますが旬は夏です。表面が固く、中がやわらかいのが特徴です。
23月	春分の日の振替休日										
24火	ごはん	牛乳	だし入り卵焼き 変わり漬け 豚汁	鶏肉・鶏卵・豚肉・豆腐・みそ	牛乳	米・さとう・こんにゃく・じゃがいも	油・ごま油	人参・いんげん	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・しょうが・ごぼう・大根・ねぎ	759kcal 31.2g 353mg 2.8g	郷土料理 鹿児島県 豚汁は、江戸時代に獣肉食は禁忌とされていた時に薩摩藩だけは豚やイノシシ、鹿などをよく食べていました。
25水	コーンピラフ	牛乳	チキンビーンズ シャインマスカット	鶏肉・むきえび・いんげん豆	牛乳・粉チーズ	米・麦・じゃがいも・さとう・小麦粉	バター・油	人参・ピーマン	玉ねぎ・ホールコーン・マッシュルーム・セロリ・ぶどう	782kcal 31.2g 318mg 3.3g	シャインマスカットは、広島県の福山市で誕生しました。海に面し標高が高い産地にある福山市は昼夜の寒暖差で甘みの凝縮したぶどうが育ちます。
26木	スパゲティミートソース	牛乳	えだまめ入りサ ラダ ピーチヨーグルトかけ	豚肉・レバーチップ	牛乳・粉チーズ・ヨーグルト	スパゲティ・さとう	油	人参	にんにく・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・枝豆・黄桃缶	767kcal 30.7g 370mg 2.8g	ヨーグルトは、発酵乳の一種で乳を乳酸菌や酵母で発酵させたものです。
27金	ふりかけごはん	牛乳	魚の香味焼き 野菜の甘酢かけ みそ汁	削り節・鯖・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳・ちりめんじゃこ・きざみのり・わかめ	米・さとう・こんにゃく	ごま油	人参・小松菜	しょうが・ねぎ・もやし・キャベツ	773kcal 39.0g 377mg 3.4g	みそは、大豆を発酵させた調味料です。発酵することにより、アミノ酸やビタミンが大量に生成され、栄養的に優れたものになります。
30月	フィッシュバーガー	牛乳	さつまいものソ イスープ 【セレクト果物】 ・ぶどう・なし	さめ・鶏肉・豆乳	牛乳・生クリーム・粉チーズ	無塩パン・小麦粉・パン粉・さつまいも・小麦粉	油	人参・小松菜	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・ぶどうorなし	757kcal 33.9g 386mg 3.1g	セレクト 旬の果物 旬の果物のセレクト給食です。旬の食材には、その季節に必要な栄養が豊富に含まれています。

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ご飯をしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

今月の目標：バランスの良い食事をしよう

※献立は都合により変更することもあります。

給食室のだし
給食室では、みそ汁や煮物に使うだし汁はこんぶやかつお節をつかってとっています。こんぶに含まれるイノシン酸、かつお節に含まれるグルタミン酸というアミノ酸が、混ざり合うことで、こんぶだけのだしや、かつお節だけのだしよりも旨味の相乗効果が起こります。

だし汁だけでなく、たくさんの食材を使っていることで、食材それぞれの旨味が出ます。

9月17日 中秋の名月
旧暦の8月15日の夜に見える月を「中秋の名月」と呼び、2024年は9月17日にあたります。今でも十五夜の月として親しまれ、ススキや団子をお供えて月を愛でる週間が残っています。

世界の料理 フィリピン
フィリピンは西太平洋に位置する東南アジアの国で、7,000以上もの島で構成されています。フィリピン料理は、昔から食べられてきたシンプルな調理法の料理や、中国やスペインの影響を受けたものなど多彩です。

9月30日 旬の果物のセレクト
今月は「ぶどう」か「なし」から選んでもらいます。

葡萄は、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンEが豊富です。梨はカリウムや水分が豊富で、体内の余分な塩分を水分と共に排出してくれます。旬の果物は、栄養価も高く味も美味しいのが、特徴です。