



2024ねん9がつ きゅうしょくだより



暦の上では秋とはいえ、厳しい残暑が続いています。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう。ストレッチなど適度にからだを動かすことも、疲労回復に効果があります。

さといも、さつまいも、れんこんにごぼうなど秋口からとれる食べ物には、でんぷん質やミネラル、食物繊維がたくさん入っています。これらはからだをあたため、胃腸の働きをととのえて代謝を活発にし、季節の変わり目の不調の予防に役立ちます。

食欲の秋、実りの秋に、ぜひご家庭でも秋の訪れを楽しんでいただきたいと思います。



和食のよさを見直してみましょう

9月16日は敬老の日です。長寿の国、日本の伝統である和食文化は世界の注目を集めています。和食には日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

ごはんを中心とした和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきたいですね。

無農薬無肥料で育てられた玉ねぎを使用します

栄養価が高く、野菜本来のおいしさが味わえて、環境にもやさしい栽培方法で育てられたものです。使用頻度の高い玉ねぎ、市内の農家さんがつくられたものを今月から使用していきます。



げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
みかんかん なっとうサラダ ぶたにくのいために ごはん ふりかけ	りんごのミニゼリー こまつなのごまあえ いわしのしょうがに たまねぎのみそしる ごはん	なし とりにくとれんこんの バルサミコすいため ズッキーニと わかめのみそしる ごはん	ピピピチーズ こんさいのスープ ゆでブロッコリー シーフードナシゴレン	すいか アスパラのサラダ やさいとツナの トマトスパゲティ	☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
9	10	11	12	13	14
ミニフィッシュ こんにやくのきんぴら こもどうふ ぶたじる ごはん	むらさきいもチップス あじのなんばんづけ さつまじる ごはん	ひだプレミアムヨーグルト あげやさいの にくみそがけ とうふのすましじる ごはん	なし きゅうりとトマトの ちゅうかサラダ おやこどんぶり しぜんさいばいのごはん (ごだいまいいり)	すいか マセドアンサラダ かぼちゃとなすの ドライカレー ナン	～食材について～ 出来る限り食品添加物をさげ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
16	17	18	19	20	21
けいろうのひ きゅうりのおかかあえ だいこんととりにくの さっぱりに もちむぎいり わかめごはん	なし しろうみざかなの たつたあげ こんさいの ごもくみそしる ごはん	ベビーパイン ゆでブロッコリー ほうれんそうの おひたし あきのトマトどんぶり しぜんさいばいのごはん (ごだいまいいり)	ぶどうのミニゼリー もやしと わかめのスープ きりぼしだいこんの さっぱりサラダ みそラーメン	なし うんどうかい	
23	24	25	26	27	28
しゅうぶんのひ ふりかえきゅうじつ もちむぎいり ゆかりごはん	うんどうかい ふりかえきゅうじつ	さつまいもスティック ちんげんさいの おひたし さばのみそに はるさめのすましじる ごはん	たんじょうかい おたのしみおやつ ぶたにくとアスパラの ごまソース びじよもちの つきみじる きのこごはん	かき こめこパスタのサラダ いちごジャム ごろごろやさいと おにくのポトフ しょくパン	今年のお月見は 17日(火)です 秋は農作物の収穫の季節です。その豊作を願って、お月さまの形をしたまるいだんごをお供えするようになりました。美しい月をながめてみませんか。
30	～給食メニューのご紹介～ 秋のトマト丼(9/19提供)				
なし やさいのごまドレあえ とりとかぼちゃのもの もちむぎいり ゆかりごはん	◆材料(4人分) トマト 2個(400g) 玉ねぎ 2個(400g) しいたけ 3個(60g) さやいんげん 10本(60g) 豚もも赤身スライス 200g にんにく 1かけら オリーブオイル 大さじ2杯 甘酒orきび砂糖 大さじ2杯 塩 少々 こしょう 少々 しょうゆ 大さじ1.5杯 ごはん		◆作り方 1) トマトは1cm角切り、玉ねぎはくし切り、しいたけは薄くスライス。いんげんは、ななめ切りにして、下茹でしておく。にんにくはスライスする。 2) 豚肉は2cm位の幅に切る。 3) 鍋にオリーブ油をしき、弱火にかけてにんにくを入れ香りが立つまで炒める。 4) 3)の鍋に玉ねぎを入れて、透明になったら、2)の豚肉を入れて色が変わるまで炒める。その後、しいたけを入れ火が通ったら、トマトを入れて水分が出るまで丁寧に炒める。 5) 調味料を入れて野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。 6) 味見をして味を調整し、いんげんを入れて出来上がり♪ ごはんの上にかけて召し上がってください。		

◆今月の平均栄養量◆

	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 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	552	20.2	18	258	2.3	195	0.29	0.4	23	3.9	1.8