

月		火		水		木		金																					
献立	<p>9月1日は防災の日</p> <p>もしもの時のために 備蓄しよう</p> 	1 コッペパン 牛乳 チンゲンサイとうずらのスープ じゃがいもコロッケ(ソース) ブロッコリーとキャベツのサラダ マーレードジャム	2 ごはん 牛乳 ごもくみそしる さんまのおかか きりほしだいこんに わかめふりかけ	3 ミニコッペパン 牛乳 つみれとやさいのスープ スパゲッティナポリタン ミニフィッシュ ミルク	4 ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツミックスあえ ふくじんづけ	エネルギー	600kcal	780kcal	700kcal	910kcal	640kcal	830kcal	730kcal	950kcal															
		あか	ベーコン うずらの卵 豚肉 牛乳	さんま 油揚げ さつま揚げ ひじき 味噌 わかめ 牛乳	つくね ウィンナー えび 粉チーズ ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 牛乳 脱脂粉乳	き	パン じゃが芋 春雨 ジャム 油	ごはん さつま芋 油	パン スパゲッティ オリーブオイル ミルメーク パスタ	ごはん じゃが芋 パター	みどり	チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 フロッコリー キャベツ 人参 さきゅうり	大根 しめじ 長ねぎ 切干大根 人参	キャベツ 人参 もやし フロッコリー 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム	人参 玉ねぎ 福神漬 黄桃 バイオン みかん	栄養メモ	大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日~1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあれば便利です。	切干大根は、大根を細長く切り、乾燥させた昔ながらの保存食です。栄養素が凝縮されています。	ナポリタンは、トマトゲチャップで味づけした日本独自のスパゲッティとされています。昭和20年代に、横浜のホテルで考案されたといわれています。	カレーのルーには、たくさんのスパイスが使用されています。主に香りを付けるクミンやオーストラリア、主に色をつけるターメリック、香味をつけるチリペッパーなど様々な種類のスパイスがバランスよく配合されて作られています。								
献立	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 けんちんじる ささみチーズカツ(ソース) こまつなのいそあえ</p> 	<p>8</p> <p>まるわりパン 牛乳 レタススープ ハンバーグデミソース キャベツとコーンのサラダ</p> 	<p>9</p> <p>ごはん 牛乳 はるさめスープ マーボー豆腐 アセロラゼリー</p> 	<p>10</p> <p>ミニコッペパン 牛乳 もずくスープ ソースやきそば むらさきもチップス</p> 	<p>11</p> <p>くりごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる さけのおやき だいこんのそぼろに</p> 	エネルギー	690kcal	900kcal	600kcal	760kcal	670kcal	870kcal	650kcal	840kcal	680kcal	880kcal													
						あか	豚肉 豆腐 鶏肉 チーズ 海苔 牛乳	ベーコン 鶏肉 豚肉 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 牛乳	もずく 木綿豆腐 うずらの卵 豚肉 いか 牛乳	油揚げ 鮭 鶏肉 牛乳	き	ごはん こんにゃく 油	パン 油	ごはん 春雨 ゼリー ごま油	パン 焼きそば 養芋 油	ごはん 粟 油	みどり	人参 ごぼう 大根 いんげん 小松菜 長ねぎ もやし 椎茸	レタス 玉ねぎ 人参 ハセリ キャベツ きゅうり コーン	えのき 人参 長ねぎ 椎茸 だけのこ	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ	えのき 長ねぎ 大根 人参 椎茸	栄養メモ	鶏肉の部位の中でも、ささみは最も脂肪が少なく、やわらかい部位です。低エネルギー高たんぱくです。	レタスは、約95%が水分ですが、ビタミンC、E、カロテン、カリウム、カルシウムを豊富に含みます。	アセロラは、「ビタミンCの王様」と呼ばれるほど果物の中で圧倒的にビタミンCを含む真っ赤な果物です。	もずくの特有のぬめりは、「フコイタン」という成分によるものです。抗酸化作用や血中コレステロール低下作用などがあります。	今日は秋の味覚の代表格の葉を使った栗ご飯です。栗は、炭水化物を多く含むビタミンB1やB2も多く含まれます。
献立	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 わかめのみそしる にくじゃが はくさいと福島昆布のあえもの ふりかけ</p> 	<p>15</p> <p>ソフトフランスパン 牛乳 ホワイトシチュー かぼちゃコロッケ(ソース) ブロッコリーとキャベツのサラダ</p> 	<p>16</p> <p>ごはん 牛乳 きのこじる とりにくのてりやき さつまいものにも</p> 	<p>17</p> <p>ミニコッペパン 牛乳 しおラーメン はるまき パイナップル</p> 	<p>18</p> <p>くろまいごはん 牛乳 ほっけのすりみじる とりのからあげ(中2個、中3個) もやしときゅうりのごますあえ</p> 	エネルギー	640kcal	830kcal	670kcal	870kcal	670kcal	870kcal	630kcal	820kcal	710kcal	920kcal													
						あか	わかめ 味噌 豚肉 昆布 牛乳	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳	豚肉 香巻き 牛乳	ほっけ 木綿豆腐 味噌 鶏肉 竹輪 牛乳	き	ごはん じゃが芋 白滝 油	パン じゃが芋 パター 油	ごはん さつま芋 こんにゃく	ラーメン 油	黒米 こんにゃく 油	みどり	ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 いんげん きゅうり	人参 玉ねぎ 南瓜 コーン フロッコリー キャベツ 眞ビーマン 赤玉ねぎ	れめじ えのき 舞茸 椎茸 大根 人参 ごぼう 長ねぎ いんげん	マンマ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし バイオン	人参 長ねぎ ごぼう もやし きゅうり	栄養メモ	日本の昆布の約90%は北海道で採れます。真昆布、羅臼昆布、利尻昆布、日高昆布などの種類があります。	ブロッコリーの茎の部分は、茹でるとやわらかくポクポクとおいしく食べられます。また茎には、つぼみよりもビタミンCやβカロテンが豊富に含まれています。	日本には、数千種類のきのこが育成されていて、そのうちの700種類が食用のきのこです。きのこは、種類によって風味や食感も様々ですが、食物繊維やミネラルも豊富な食材です。	パイナップルの果汁にはプロメラインというたんぱく質分解酵素が含まれています。これは、肉を柔らかくし消化を助けるはたらきがあります。	黒米は、米の原種ともいわれ、古代米とも呼ばれます。精白米と一緒に炊くともちもちとした食感のアクセントになりますね。
献立	<p>21</p> <p>敬老の日</p> 	<p>22</p> <p>秋分の日</p> 	<p>23</p> <p>ごはん 牛乳 とりごぼうじる ほっけのおやき ひじきのにも</p> 	<p>24</p> <p>ミニコッペパン 牛乳 きつねうどん おこのみやき 梨(なし)</p> 	<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 チキンときのこのカレー だいこんサラダ ふくじんづけ</p> 	エネルギー			670kcal	870kcal	600kcal	780kcal	710kcal	920kcal															
						あか			鶏肉 油揚げ 味噌 ほっけ 大豆 牛乳	油揚げ 豚肉 牛乳	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 わかめ	き			ごはん 油	パン うどん お好み焼き 油	ごはん パター 油	みどり	こんげつ 今月の平均栄養価	小学校(中学年)	中学校	ごはん 油	人参 長ねぎ えのき	人参 長ねぎ 椎茸 梨	しめじ 舞茸 人参 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり	栄養メモ	たんぱく質	26.2g	34.0g
献立	<p>28</p> <p>ごはん 牛乳 福島こんぶのおすいもの さばのみそに ごもくきんぴらごぼう</p> 	<p>29</p> <p>たてわれパン 牛乳 やさいスープ たららのフライ(タルタルソース) ポイルキャベツ くりのムース</p> 	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 ぐだくさんじる とりとかぼちゃのあまがらめ おうとう</p> 	<p>こんげつ ふくしまちょう しょうさい ~ 今月の福島町の食材 ~</p> 		エネルギー	630kcal	820kcal	660kcal	860kcal	680kcal	880kcal																	
				あか	昆布 木綿豆腐 鯖 さつま揚げ 豚肉 牛乳	ベーコン 鯖 牛乳	鶏肉 昆布 牛肉			き	ごはん こんにゃく 油	パン じゃが芋 油 タルタルソース 栗のムース	ごはん こんにゃく 油			みどり	えのき 白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 ごぼう だけのこ れんこん	人参 玉ねぎ いんげん ハセリ 人参 キャベツ	鶏は、身が淡白なので、油とも相性がよいです。フライやから揚げやムニエルなど油とからめるような調理方法でもおいしく仕上がります。										

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



いよいよ今日から9月です。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。皆さんの中には、体調を崩している人はいませんか？  
体調を整えるには、規則正しい生活習慣が大切です。普段の生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

### 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

### 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 朝ごはん



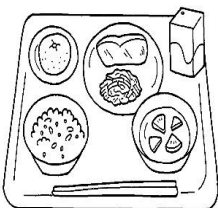
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

先月から福島町で採れた新鮮な野菜が給食に登場しています。野菜に限らず地域でとれた食材のことを地場産物といいます。

また、地域で生産された食品を地域で消費することを地産地消といいます。

新鮮でおいしい地域の食材を楽しく感謝していただきましょう。

## 地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみよう。

## 地産地消



### < 今月の旬な食材 >

**栗**

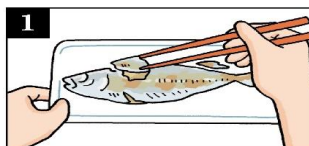
栗は、炭水化物を多く含む食品です。また、ビタミンB1、B2、ナイアシンなどを多く含むため、昔から栄養素として重宝されてきました。栗は、焼いて食べたり、甘露煮にしたり、栗ご飯にしたりと調理法もさまざまです。

今月は、栗ご飯が登場しますよ！  
秋が旬の栗をいただきましょう！

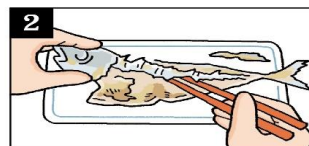


## 焼き魚の食べ方

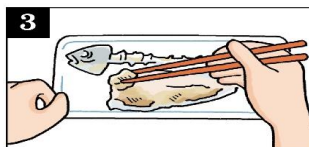
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



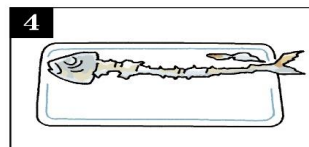
1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。