

	月	火	水	木	金
	2 ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 ごもくあつやきたまご ちくぜんに	3 ソフトフランスパン 牛乳 じゃがいものポタージュ えびかつ (ソース) ブロッコリーのごまふうみサラダ	4 ごはん 牛乳 だいごのみそしる ぶたにくのしょうがいため もやしナムル	5 ミニコッペパン 牛乳 しおラーメン あげはるまき マーマレードジャム	6 ごはん 牛乳 こうやとうふのみそしる さけのフライ (ソース) ほそぎりこんぶのいために
エネルギー	610kcal 790kcal	630kcal 820kcal	690kcal 890kcal	700kcal 910kcal	660kcal 860kcal
あかきみどり	豆腐 味噌 たまご 鶏肉 牛乳 ごはん こんにゃく 油 ほうれん草 えのき ごぼう 人参 しいたけ いんげん	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム えびかつ パン じゃがいも パター 油 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳 ごはん ごま油 大根 長ねぎ いんげん たまねぎ 青豆 人参 えのき 人参 もやし	豚肉 かまぼこ 春巻き 牛乳 パン ラーメン 油 ジャム 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ	高野豆腐 味噌 鮭 昆布 竹輪 油揚げ 牛乳 ごはん 油 ごま 長ねぎ しめじ 人参 しいたけ ほうれん草
栄養メモ	筑前煮は、福岡県北西部にある筑前地方の郷土料理です。ごぼうや人参などの野菜を油で炒め、甘辛く煮た料理です。	エビの殻には、キチン質が含まれ、腸内環境を改善し脂肪の蓄積を予防する効果があるとされています。	豚肉には、牛肉の8~10倍ものビタミンB1が含まれています。疲労回復にも効果的です。	今日は塩ラーメンです。北海道の3大ラーメンのひとつです。ちなみに北海道では、函館が有名ですね。	昆布の表面に付着している白い粉は、マンニトという、うま味成分です。洗いすぎてしまうと旨味成分が流れ出てしまいます。気をつけましょう！
	9 わかめごはん 牛乳 なすのみそ汁 さんまのうめに きんぴられんこん	10 まるわりパン 牛乳 やさいスープ ハンバーグデミソース ポイルキャベツ(マヨネーズ)	11 ごはん 牛乳 ぶたじる 和風きんぴらつつみやき こまつなのなめだけあえ	12 ミニコッペパン 牛乳 カレーうどん いかてんぷら ミニフィッシュ	13 <十五夜メニュー> ごはん 牛乳 おつきみだんごじる さけのしおやき さつまいものもの じゅうごやゼリー
エネルギー	700kcal 910kcal	620kcal 810kcal	670kcal 870kcal	720kcal 930kcal	640kcal 830kcal
あかきみどり	わかめ 油揚げ 味噌 さんま さつま揚げ 牛乳 ごはん ごま 油 なす 長ねぎ ごぼう れんこん 人参	ベーコン 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 パン じゃがいも マヨネーズ 玉ねぎ いんげん 人参 キャベツ	豚肉 木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳 ごはん じゃが芋 つきこんにゃく 油 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 白菜 なめ茸	鶏肉 かまぼこ いか 小魚 牛乳 パン うどん 油 玉ねぎ 長ねぎ 人参 しいたけ	鶏肉 油揚げ 鮭 牛乳 ごはん 白玉 さつま芋 こんにゃく せりふ しいたけ 長ねぎ ごぼう 人参 大根 いんげん
栄養メモ	さんまは秋が旬ですね。日本では、根室沖、三陸沖、銚子沖など北日本から東日本にかけて幅広く獲れますね。	キャベツに含まれるビタミンUは、キャベジンとも呼ばれ、胃の粘膜を修復したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防したりするはたらきがあります。	小松菜は、ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜で、カルシウムの含有率は、ほうれん草の約3倍とされています。	イカには、タウリンと呼ばれるアミノ酸の一種が豊富に含まれています。	今日は十五夜献立です。今日の献立で少しでも十五夜を感じてもらえたらと思います。夜にはお月見を楽しみましょう！
	16 敬者の日	17 ソフトフランスパン 牛乳 マカロニスープ じゃがいもコロッケ(ソース) ツナサラダ	18 ごはん 牛乳 はるさめスープ マーボー豆腐 カットパイ	19 ミニコッペパン 牛乳 白菜とにくだんごのスープ わふうきのコスパゲッティ くりのムース	20 ごはん 牛乳 ほうれん草のみそ汁 ちゅうかどん おうとうかん
エネルギー		600kcal 780kcal	650kcal 850kcal	690kcal 890kcal	630kcal 820kcal
あかきみどり		ベーコン ツナ 豚肉 牛乳 パン マカロニ 油 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ さやうり 赤玉ねぎ	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 ごはん 春雨 ごま油 人参 長ねぎ たけのこ バイナップル	いか 鶏もも肉 ミートボール 牛乳 パン スパゲッティ 春雨 栗のムース しめじ しいたけ しいたけ 玉ねぎ 人参 三つ葉 白身 長ねぎ	豚肉 エビ うすらの卵 生揚げ みそ 牛乳 ごはん 油 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 さくらげ ほうれん草 おうとう
栄養メモ		スーパーに行くとき、色々な形をしたマカロニを見ることが出来ますね！今日のマカロニはどのような形をしたマカロニが予想してみましょう！	バイナップルは、主にブラジルで栽培されていました。日本には、江戸時代にオランダ船によって運ばれてきたとされています。	きのこは、種類によって風味や食感は様々ですが、総じてカロリーが低く、食物繊維が豊富です。	今日の中華丼には、たくさんの具材が使用されています。何種類あるか調べてみましょう！
	23 秋分の日	24 ココアパン 牛乳 ホワイトシチュー スパニッシュオムレツ(ケチャップ) 梨(なし)	25 ごはん 牛乳 とりちゃんこ汁 ほっけのさいきょうやき ブロッコリーのおかかあえ	26 ミニコッペパン 牛乳 ソース焼きそば もずくのスープ むらさきもちっプス	27 黒米ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツヨーグルトあえ
エネルギー		600kcal 780kcal	620kcal 810kcal	600kcal 780kcal	720kcal 930kcal
あかきみどり		鶏もも肉 ベーコン 脱脂粉乳 卵 牛乳 パン じゃが芋 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 梨	鶏肉 なた豆 油揚げ 豆腐 ほっけ 牛乳 ごはん ごま 白菜 玉ねぎ 長ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー	豚肉 さつま揚げ もずく 豆腐 うすらの卵 牛乳 パン 焼きそば 油 さつまいも キャベツ 人参 もやし ビーマン	あさり いか えび 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳 黒米 ごはん じゃが芋 パター 人参 玉ねぎ 福神漬 フルーツヨーグルト パイン みかん
栄養メモ		梨は、冷蔵庫の中に入れておくと甘みが増します。食べる前に水に漬けて、食べる少し前に冷やするのがおすすめです。	福島町では、ちゃんこはすっかり定番です。今日は鶏のダシを効かせた塩味のちゃんこです。お楽しみに！	チンゲン菜は中国から伝わったとされています。寒暖差に強く、早く大きく収穫しやすいことから現在は国内で数多く栽培されています。	スーパーなどで販売されているヨーグルトは、様々な種類があります。それぞれ菌の種類によって効果も違うので、自分に合ったものを選ぶようにしましょう。
	30 けんちん汁 牛乳 チキンみそカツ こまつなののりあえ	<div data-bbox="454 1758 1492 2128" data-label="Complex-Block"> <p>非常食を備蓄していますか？</p> <p>9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。</p>  </div>			
エネルギー	680kcal 880kcal				
あかきみどり	豚肉 豆腐 鶏肉 のり 牛乳 ごはん こんにゃく あびら 人参 白ぼうろ 大根 いんげん 小松菜 もやし しいたけ				
栄養メモ	けんちん汁の語源は、「建長寺」の名前から「建長寺汁」「健長汁」と呼ばれるようになり、それがなまって「けんちん汁」と呼ばれるようになったとされています。				



食育だより



なつやす お 夏休みが終わり、2週間が過ぎました。しゅうかんす 長期の休みで、ちようき やす 早寝、はやね はやお 早起き、あさ ごはんなどのせいかつ 生活リズムが

みだ 乱れてしまっている人は、いと いませんか？ かき 下記のようにふだんどお 普段通りのせいかつ 生活リズムを取り戻すように心がけましょう。

生活リズムのととのえ方

ほらあ 早起き、はやね 早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

あさ 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

きぎ 規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

ひつちゆう 日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。



あさ 朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



9月13日(金)の給食に登場します!

給食レシピ紹介

こんげつ 今月の福島の食材

～今月の福島の食材～



お月見だんご汁



＜材料＞ 4人分(目安)

- ・白玉団子 20個
- ・鶏モモ肉 100g
- ・大根 200g
- ・人参 100g
- ・ごぼう 30g
- ・油揚げ 30g
- ・長ねぎ 20g
- ・椎茸 40g
- ・醤油 大さじ4
- ・みりん 大さじ3
- ・料理酒 大さじ3
- ・昆布 1枚
- ・水汁 1.2L

めんつゆでも可

A

こんげつ 今月の食育デーは・・・

13日「お月見だんご汁」です。

ふくしまちようさん 福島町産の昆布を使用し、だしを取ります。

その中に、たっぷりの野菜を入れました。

しらたまだんご 白玉団子は、一度茹でると良いでしょう。

ぜひご家庭でも試してみたいかたがでしようか?

《作り方》

- ① 白玉粉で白玉団子を作る。
- ② 大根、人参をいちよう切り、ごぼうはささがきにし、だし汁の中に入れ、火にかける。
- ③ 油揚げと椎茸を食べやすい大きさにスライスに切り、②の鍋に入れる。
- ④ ③にAの調味料で味付けをして煮込む。
- ⑤ 最後に小口切りにした長ねぎをのせて出来上がり。