

令和5年度

# 9月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>こんげつ ふくしまちょう しょくざい ～ 今月の福島町の食材</p> <p>きゅうりじゃがいもくろまいこんぶ</p>		<p>9月1日は <b>防災の日</b></p> <p>命を守るために、災害を知って災害 に対処する力を身につけましょう。</p>		<p>1 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる あつあげとぶたにくの ピリからいたため こまつなのりあえ</p>
約エネルギー		小学校(中学年)	中学校		610kcal   790kcal
あか	<p>こんげつ 今月の 平均栄養価</p>	エネルギー	640kcal	840kcal	生揚げ 豚肉 のり 味噌 牛乳
き		たんぱく質	27.4g	35.6g	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉 油
みどり		脂質	23.9g	31g	大根 長ねぎ 人参 玉ねぎ たらこ 小松菜 もやし なめこ
献立	<p>4 ごはん 牛乳 はるさめスープ にらまんじゅう チンジャオロースー</p>	<p>5 ツイストパン 牛乳 ホワイトシチュー おうふうオムレツ (ケチャップ) ミックスビーンズサラダ</p>	<p>6 ごはん 牛乳 ふきのみそしる とりのからあげ ひじきのそぼろに</p>	<p>7 しょうゆラーメン あげしゅうまい シークワーサーゼリー</p>	<p>8 くろまいごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ</p>
約エネルギー	650kcal   850kcal	630kcal   820kcal	730kcal   950kcal	770kcal   1000kcal	710kcal   920kcal
あか	鶏肉 豚肉 牛乳	鶏肉 卵 大豆 チーズ 牛乳	生揚げ 鶏肉 大豆 ひじき 牛乳 味噌	豚肉 かまぼこ 牛乳	豚肉 牛乳
き	ごはん 春雨 片栗粉 油	パン じゃがいも 砂糖 油	ごはん 油	中華麺 油 ゼリー	黒米 じゃがいも バター ドレッシング
みどり	白菜 人参 長ねぎ ビーマン 菊	人参 玉ねぎ コーン きゅうり 赤ビーマン	ふき しめじ 人参 蓮根	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ	人参 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり
献立	<p>11 ごはん 牛乳 とうふとわかめ のスープ あじつきにくだんご チャプチェ</p>	<p>12 コッペパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ とりにくのてりやき ごぼうのごまふうみサラダ</p>	<p>13 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる さばのさいきょうやき ちくぜんに</p>	<p>14 わふうきのコスバグッティ レタスのスープ あんとういものムース</p>	<p>15 ごはん 牛乳 ふりのりのみそしる ぶたにくのしょうがいたため ほうれんそうのごまあえ</p>
約エネルギー	660kcal   860kcal	610kcal   790kcal	670kcal   870kcal	590kcal   770kcal	620kcal   810kcal
あか	わかめ 豆腐 牛肉 肉団子 牛乳	鶏肉 シーチキン 牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳 味噌	鶏肉 ソーセージ 牛乳	ふりのり 豆腐 豚肉 牛乳 味噌
き	ごはん 春雨 砂糖 ごま油	パン バター ドレッシング	ごはん こんにゃく 砂糖	スパゲッティ 油 ムース	ごはん 砂糖 油 ごま
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 ビーマン	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう きゅうり 人参 コーン	小松菜 長ねぎ 蓮根 菊 人参 ごぼう 椎茸	しめじ 舞茸 エリンギ 椎茸 玉ねぎ 人参 レタス	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし
献立	<p>18 敬老の日</p>	<p>19 バターパン 牛乳 やさしいコンソメスープ チーズチキンのオープンやき ほうれんそうとベーコンの バターいため</p>	<p>20 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる てづくりつくね こまつなのなめだけあえ</p>	<p>21 カレーうどん ちくわのいそべあげ パイン</p>	<p>22 ごはん 牛乳 ふくしまこんぶのおすいもの さけのしおやき キャベツのわふうサラダ やさしいふりかけ</p>
約エネルギー		450kcal   580kcal	630kcal   820kcal	670kcal   870kcal	540kcal   870kcal
あか		鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	わかめ 油揚げ 鶏肉 牛乳 味噌	豚肉 かまぼこ ちくわ 青のり 牛乳	昆布 豆腐 鮭 牛乳
き		パン バター	ごはん 山芋 片栗粉 砂糖 油	うどん 油	ごはん 砂糖
みどり		キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参 ほうれん草 コーン	白菜 菊 小松菜 もやし なめ茸	玉ねぎ 人参 長ねぎ 椎茸 パイン	えのき 白菜 ほうれん草 長ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン
献立	<p>25 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる さんまのおかか だいこんのそぼろあんかけ</p>	<p>26 まるわりパン 牛乳 ポトフ ハンバーグデミソース ポイルキャベツ (マヨネーズ)</p>	<p>27 ごはん 牛乳 メンマスープ すぶた イチゴのフルール</p>	<p>28 ジャージャーめん 牛乳 チンゲンサイと にくだんごのスープ さつまいもチップス</p>	<p>29 &lt;十五夜献立&gt; くりごはん 牛乳 おつきみだんごじる ほっけのみりんづけやき ピリからえだまめ おつきみゼリー</p>
約エネルギー	630kcal   820kcal	580kcal   750kcal	630kcal   820kcal	760kcal   990kcal	690kcal   890kcal
あか	油揚げ 秋刀魚 鶏肉 牛乳 味噌	ソーセージ 鶏肉 豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 鶏肉 肉団子 大豆 牛乳	ほっけ 牛乳
き	ごはん 砂糖 片栗粉 油	パン じゃがいも マヨネーズ	ごはん 片栗粉 砂糖 油 ムース	中華麺 砂糖 片栗粉 油 さつまいも	ごはん 栗 団子 こんにゃく 砂糖 ゼリー
みどり	えのき 長ねぎ 大根 人参 菊	人参 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	えのき 長ねぎ 人参 生姜 玉ねぎ 菊 ビーマン メンマ きくらげ	玉ねぎ 菊 人参 長ねぎ チンゲン菜 しめじ	椎茸 ごぼう 人参 大根 枝豆

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

# 9月 食育だより



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。日頃から、災害について考えたり、どのようなものを備えたりすればよいかを確認しておきましょう。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】**
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



## 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

ひとりぶん  
1週間だと 21L

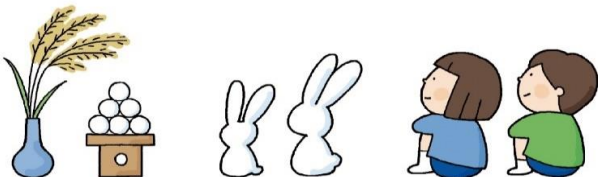


## 非常用持ち出し袋に 入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらずぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかゆ、心を満たす菓物の缶詰や缶詰のジュースなどの飲み物を入れます。

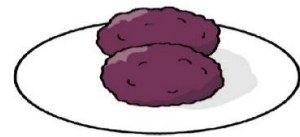
## 秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



## クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといわれます。

## 敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。

