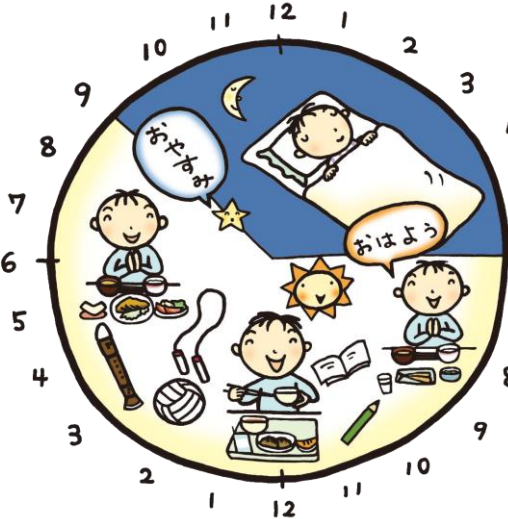
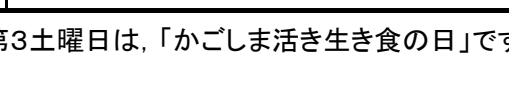


月		火		水		木		金	
献立名	9月に入っても、まだまだ暑い日が続く、秋風が待ち遠しい季節ですね。夏の暑さで、どんなに元気そうに見えても体のどこかに疲れが残っているものです。早寝・早起きを心掛けて、朝ご飯をしっかり食べて投稿しましょう。								
	体の中の時計のはなし								
	私たちの体の中には、寝たり起きたりと1日のリズムを生み出す「体内時計」という仕組みがあります。しかし、この時計は光や音のない場所で生活していると、毎日1時間ずつ遅れてしまうことが知られています。特に夜更かしなど不規則な生活を続けていると時計が狂うだけでなく、健康にも悪影響を及ぼします。								
	【体内時計を整えるためには】 ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる。 ②休日でも起きる時間を平日となるべく同じにする。 ③朝ご飯を決まった時間に食べる。 ④日中にしっかり活動する。 ⑤寝る2時間前までに食事をすませる。 ⑥部屋の照明を明るすぎないようにし、就寝前のパソコン等は避ける。								
6つの基礎食品群									
その他	栄養価								

献立名		水分をこまめにとりましょう！	
		運動の前、最中、運動の後水分補給が大切です！	
6つの基礎食品群	1		
	2		
	3		
	4		
その他	栄養価		

献立名	1	
	2	
	3	
	4	
6つの基礎食品群	1	
	2	
	3	
	4	
その他	栄養価	

献立名	7	
	8	
	9	
	10	
6つの基礎食品群	11	
その他	栄養価	

	月	火	水	木	金
献立名	14 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 鶏手羽甘辛揚げ ④ キャベツソテー ⑤ つみれ入りみそ汁 鶏手羽の唐揚げで有名なのは名古屋屋を中心とした中京圏と言われ、醤油ベースの甘辛いタレと大量のこしょう・ごまが特徴です。	15 ① スパゲティ ② 牛乳 ③ 茄子のポローニャソース ④ イタリアンサラダ ⑤ ぶどうゼリー ポローニャソースとはイタリアのポローニャ発祥の伝統的なソースで、ミートソースと違い、粗挽き肉を使用し、香味野菜の風味を生かします。	16 ① スタミナ豚チャーハン ② 牛乳 ③ 揚げ魚のねぎソース ④ 根菜とわかめのみそ汁 今日のチャーハンには豚肉やにんにくを効かしたパンチのあるご飯です。暑さで食欲が落ちている人は、スパイスや酸味のある食べ物がおすすです。	17 ① ナン ② 牛乳 ③ ポークフランク ④ コールスローサラダ ⑤ クラムチャウダー 今日はナンにポークフランクやサラダをのせて、タコス風に食べてみましょう。具材が落ちやすいので工夫して食べてみてください。	18 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 魚のゆず味噌煮 ④ いりどり ⑤ かぼちゃのみそ汁 南瓜は、ビタミン類やミネラル、食物繊維などが豊富な緑黄色野菜の一つで、夏の栄養不足や夏バテ対策に良い食材です。
6つの基礎食品群	③鶏肉 ④さつま揚げ 油揚げ ⑤たちうおつみれ 2牛乳 ④にら ⑤人参 小松菜 ④キャベツ もやし にんにく ⑤冬瓜 こんにやく 生姜 ①米 麦 ③片栗粉 砂糖 ③油 ④コンソメ ⑤煮干し 昆布	③豚肉 大豆 みそ 2牛乳 ③ひじき ③トマト缶 ③④人参 ④小松菜 ③なす 玉葱 マッシュルーム ③枝豆 にんにく ④キャベツ ④きゅうり レモン ⑤ぶどう ①スパゲティ ③④砂糖 ④じゃが芋 ⑤ゼリー ①③④油 ③デミグラス ビーフシチューの素 コンソメ	①豚肉 油揚げ ③サバ ④生揚げ みそ 2牛乳 ①ひじき ④わかめ ①にんにくの芽 ①④人参 ④小松菜 ①ごぼう 切干大根 ③④にんにく ③もやし 深ねぎ 生姜 ④大根 ①米 麦 ③砂糖 はちみつ でん粉 ①油 3ごま油 ①オイスター ④煮干し 昆布	③黒豚ウインナー 5あさり 鶏肉 ひよこ豆 2牛乳 ⑤生クリーム チーズ ③トマト缶 パセリ ④小松菜 ④⑤人参 ⑤フロccoli ③玉葱 レモン にんにく ④キャベツ きゅうり コーン ⑤玉葱 カリフラワー ①ナン ③④砂糖 ⑤じゃが芋 小麦粉 ④⑤油 ⑤マーガリン ③豆腐 ④ケチャップ ④りんご ⑤鶏がら コンソメ	③サバ ③⑤みそ ④鶏肉 生揚げ ⑤油揚げ 2牛乳 ④インゲン 人参 ⑤南瓜 小松菜 ③ゆず 生姜 ④大根 ごぼう 竹の子 干し椎茸 ④こんにやく ⑤キャベツ ①米 麦 ③④砂糖 ④じゃが芋 ④油 ④⑤さば節 煮干し
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 920/32.5/30.3/2.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 972/37.0/36.6/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 879/33.9/26.9/3.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/40.3/21.4/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 963/43.4/27.5/3.3
献立名	まごわ(は) やさしい! 皆さんに食べてほしい日本伝統の食材の頭文字です。	まめ(豆類)  豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。	ごま(種実類)  無機質(ミネラル)や体によいあぶら、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどでもいいですね。	わ(は)かめ (海そう類)  カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もすくもいもいいですね。	24 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 麻婆冬瓜 ④ 春雨の甘酢和え ⑤ 中華風コーンスープ コーン(とうもろこし)は、米や小麦と同じように世界中で主食として食べられています。日本では若い実を野菜として食べるのが一般的です。
6つの基礎食品群	やさい (野菜類)  ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいなど栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。	さかな (魚類、小魚類)  カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によいあぶらが多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。	しいたけ (きのこ類)  しいたけを含むきのこ類は食物せんいが多く、免疫力も高めてくれます。干したものはうま味やビタミンDが豊富です。	いも (いも類)  でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物せんいも多いです。やまいもやささいいものヌルヌルも健康成分です。	25 お彼岸献立 ① 秋の混ぜご飯 ② 牛乳 ③ 揚げ鰯のおろしあん ④ 沢煮椀 ⑤ 彼岸団子 お彼岸には、「おはぎ」をお供えしたりします。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼び名が変わるのは季節の花にちなんでいますよ。
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/40.3/21.4/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 963/43.4/27.5/3.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/40.3/21.4/2.4	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 963/43.4/27.5/3.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 963/43.4/27.5/3.3
献立名	28 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 南瓜とひき肉のカレー ④ キャベツとツナのサラダ ⑤ 果物 給食では月に2~3回程度、果物が登場します。旬の果物を野菜業者と相談しながら、献立に取り入れています。皆さんの好きな果物はありますか？	29 ① 焼きそば ② 牛乳 ③ コロッケ ④ 青のりのスープ ⑤ 飲むヨーグルト 焼きそばは中華麺を肉や野菜などと一緒に炒める料理ですが、中国では、塩味や醤油味が多く、ソースを使用した焼きそばは無いそうですよ。	30 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 煮しめ ④ にら玉汁 ⑤ 手作りふりかけ 煮しめは、もともと冠婚葬祭、正月、盆など人が集まる際に作る習慣でしたが、今では運動会などの行事や作り置きのおかずとして活用することが多いです。	朝ごはんスイッチON!  めざましスイッチ  脳のスイッチ  体のスイッチ おなかのスイッチ 	
6つの基礎食品群	③豚肉 大豆 金時豆 ④マグロツナ 2牛乳 ③南瓜 トマト缶 ④フロccoli 人参 ③玉葱 冬瓜 セロリ 切干大根 ③枝豆 りんご 生姜 にんにく ④キャベツ カリフラワー ⑤果物 ①米 麦 ③じゃが芋 ④砂糖 ③④油	①豚肉 かまぼこ ③牛肉 ④鶏肉 豆腐 2牛乳 ①④青のり ⑤ヨーグルト ①ピーマン 人参 ④小松菜 ①③玉葱 ①もやし キャベツ ①生姜 ①④にんにく ④冬瓜 えのき ①中華麺 ③小麦粉 パン粉 ①③油	③鶏肉 生揚げ さつま揚げ ④卵 豆腐 糸かまぼこ ⑤鯉節 2牛乳 ⑤煮干し ひじき ⑤昆布 青のり粉 ③インゲン ③④人参 ④にら ③ごぼう 割干大根 干し椎茸 ③こんにやく ④玉葱 ①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 ③油 5ごま	③豆腐 ④糖 ④オイスター ③④鶏がら ⑤中華味 4煮干し 昆布 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/40.3/21.4/2.4	
栄養価	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 920/32.5/30.3/2.3	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 911/36.0/35.2/3.1	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 879/33.9/26.9/3.5	エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 963/43.4/27.5/3.3	