９月給食だより

令和６年９月２日
校　長　松本　　覚
栄養士

暦の上では秋ですが、９月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人も多いと思いますが、早寝早起きや３食の食事で規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。

夏の疲れを改善！体を整えるポイント！

①早寝・早起き・バランスのよい食事

朝の光を浴びることで「セロトニン」という脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。また、決まった時間に主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をとることで、勉強や運動への集中力が高まります。

②ビタミンB1とアリシンで疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなるため、積極的に食事に取り入れたいものです。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

＋

アリシンを含む食品

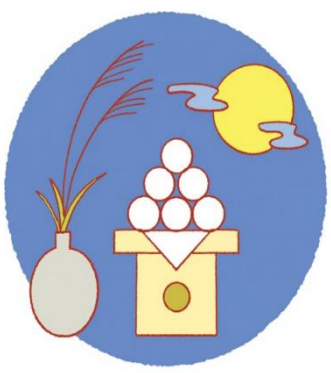
9月16日は「敬老の日」

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事を見直し、また家族や地域の人との交流を深める良い機会となります。日本は、世界の中では長寿国で、伝統の和食文化は世界でも注目されています。「まごは（わ）やさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。日々の食事でも意識してみましょう。

給食でも12日（木）に、「まごはやさしい」の食材を使用した献立を提供する予定です。具材がすべて入っているか探しながら食べましょう。

お月見

今年は 9月17日が十五夜です。



秋の行事と言えば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」とも言い、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。

給食でも、「月見団子」を提供予定です。

9月9日は「重陽の節句」

中国では、奇数は縁起の良い陽の数とされ、一番大きな陽の数である九が重なる九月九日を「重陽」として節句のひとつにしてきました。

また、この日に菊を景観し菊の花びらを浮かべたお酒を飲み、長寿を祈るので、「菊の節句」ともいいます。

給食でも、菊の花を用いた「菊花ごはん」を提供予定です。

令和6年9月　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	献立	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
3 火	○	カレーライス　やさいスープ　なし	豚肉　牛乳	米　胚芽米　水あめ サラダ油　米粉 じゃがいも	にんじん　キャベツ　たまねぎ しょうが　にんにく　梨	610 18.3
4 水	○	ガーリックトースト　ポークシチュー ゆでやさいごまソース	豚肉　ひよこ豆 きんとき豆　牛乳	食パン　じゃがいも 三温糖　サラダ油 米粉　バター　ごま ねりごま　ごま油	たまねぎ　にんじん　きゅうり パセリ　にんにく　もやし ホールトマト　マッシュルーム	570 22.3
5 木	○	ごはん　ひじきふりかけ　こあじのからあげ かわりづけ　にくじゃが	ひじき　小あじ 糸けずり節　豚肉　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 でんぷん　じゃがいも 三温糖　油	しょうが　たまねぎ　にんじん きゅうり　キャベツ 糸こんにゃく	578 23.8
6 金	○	ツナピラフ　ゆでやさいかわりソース しろいんげんまめのポタージュ	牛乳　ツナ　生クリーム 豆乳　白いんげん豆	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　さつまいも	きゅうり　もやし　たまねぎ マッシュルーム　にんじん パセリ	628 22.5
9 月	○	きっかごはん　さかなのたつたあげ おひたし　みそしる ☆重陽の節句	牛乳　鶏ひき肉　ぶり 糸けずり節　みそ	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　じゃがいも 小麦粉　でんぷん　油	ごぼう　たまねぎ　菊　しめじ もやし　しょうが　にんじん 小松菜　にら	585 25.6
10 火	○	ごはん　ぶたにくのしょうがやき ごまあえ　けんちんじる	豚肉　赤みそ 冷凍豆腐　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　ごま じゃがいも	にんじん　大根　しょうが ごぼう　ねぎ　小松菜 もやし　たまねぎ	576 27.5
11 水	○	スパゲティミートソース ようふうたまごのスープ　オレンジゼリー	豚ひき肉　大豆 卵　粉寒天　牛乳	スパゲティ　小麦粉 サラダ油　でんぷん 三温糖	にんじん　しょうが　たまねぎ マッシュルーム　パセリ キャベツ　セロリ　にんにく オレンジジュース	589 26.0
12 木	○	ごもくごはん　ししゃものごまやき キャベツのおひたし　みそしる	鶏肉　油揚げ　大豆 ししゃも　糸けずり節 みそ　生わかめ　牛乳	米　胚芽米 三温糖　小麦粉 ごま　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しめじ たけのこ　さやいんげん　大根 干ししいたけ　小松菜　キャベツ	570 25.3
13 金	○	ビビンバ　わかめスープ　ぶどう	卵　豚肉　赤みそ 生わかめ　鶏肉 冷凍豆腐　牛乳	米　胚芽米　ごま油 サラダ油　三温糖	にんじん　しょうが　にんにく もやし　えのきだけ　たまねぎ ねぎ　小松菜　ぶどう	569 24.4
16 月		敬老の日				
17 火	○	こだいまいごはん　さわらのさいきょうやき さわにわん　つきみだんご ☆お月見メニュー	鶏肉　甘みそ　さわら きな粉　牛乳	米　白玉もち 三温糖　黒ごま　もち米 でんぷん　赤米	にんじん　たまねぎ 小松菜　大根　たけのこ　ごぼう もやし　干ししいたけ	572 24.9
18 水	○	ごはん　あじのピリカラソース チャーホーサイ　とうふのかわりスープ	あじ　豚肉　鶏肉 冷凍豆腐　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　ごま油　油 小麦粉　でんぷん　春雨	にんじん　もやし　小松菜 にんにく　しょうが　ねぎ 干ししいたけ　たまねぎ キャベツ　にら	573 24.6
19 木	○	ガパオライス　はるさめスープ　りんご	鶏ひき肉　大豆 鶏肉　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　春雨	たまねぎ　しょうが　にんにく にんじん　小松菜　赤ピーマン さやいんげん　もやし　ねぎ バジル　りんご	565 21.6
20 金	○	きつねうどん　きゅうりとちくわのすのもの だいがくいも	とよはしちくわ　鶏肉 生わかめ　油揚げ　牛乳	冷凍うどん　三温糖 さつまいも　黒ごま 油　水あめ	きゅうり　にんじん　小松菜 白菜　干ししいたけ　ねぎ もやし	592 22.1
23 月		振替休日				
24 火	○	チキンライス　フライドフィッシュ たまごスープ　れいとうみかん	鶏肉　卵　ホキ　牛乳	胚芽米　米　サラダ油 でんぷん　パン粉 小麦粉　油	たまねぎ　にんじん　ピーマン 小松菜　にんにく マッシュルーム　冷凍みかん	598 26.1
25 水	○	くろざとうパン　パンプキングラタン　ミネストローネ	鶏肉　ミックスチーズ 豆乳　牛乳	黒砂糖パン　米粉 サラダ油　マカロニ	にんじん　キャベツ　かぼちゃ たまねぎ　マッシュルーム パセリ　セロリ	562 22.6
26 木	○	かばやきごはん　もやしのあまずに　みそしる	さんま　油揚げ 冷凍豆腐　みそ　牛乳	胚芽米　米　三温糖 でんぷん　ごま油 じゃがいも	キャベツ　えのきだけ　もやし きゅうり　にんじん　小松菜	650 24.3
27 金	○	パエリアふうピラフ　スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ　ぶどうゼリー	鶏肉　ダイスチーズ 卵　いか　粉寒天　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　じゃがいも	ホールトマト　にんにく キャベツ　にんじん　たまねぎ パセリ　マッシュルーム ホールコーン　クリームコーン ぶどうジュース　小松菜	597 25.4
30 月	○	いしかりごはん　ちくわのいそべあげ にびたし　とんじる	豚肉　鮭　みそ 焼きちくわ　あおのり 冷凍豆腐　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 ごま　じゃがいも　油 三温糖　サラダ油	小松菜　ねぎ　にんじん さやいんげん　こんにゃく キャベツ　ごぼう　大根	598 26.1

※栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。
※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。