

★今月の目標【 栄養バランスのよい食事をしよう！ 】

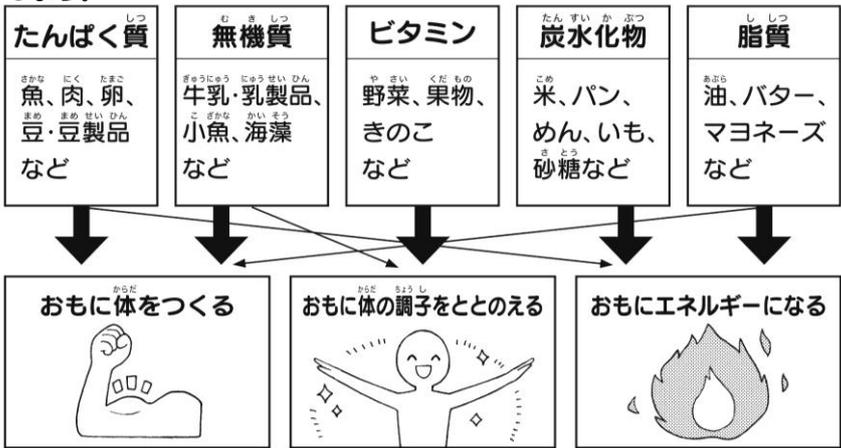
行事等	日・曜日	こんだて September	アレルギー対応物質 特定7品目			あか		みどり		き		調味料	栄養価																			
			小麦	卵	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群		小	中																		
			そば	生	加工	魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく糖 いも・砂糖	油脂 (種実)		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	糖質(g)													
愛鷹小 なし 浮島小 なし	8・30 金	ツナピラフ					ツナ		グリーンピース				白ワイン 鶏ガラスープ	710 33.4 29.0 436																		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					チンタン 塩																			
		レンコンハンバーグ						ぶたにく とりにく		レンコン たまねぎ		じゃがいもでんぶん			酒 塩 黒こしょう																	
		とうがんのスープ						ベーコン		ほうれんそう にんじん		とうがん しょうが			醤油 塩 鶏ガラスープ																	
9・2 月	9・2 月	ごはん										こめ		651 23.4 30.0 299																		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう																								
		とりにくとじゃがいものあげに						とりにく		にんじん グリンピース		しょうが			じゃがいも さとう		なたねあぶら		酒 醤油 みりん													
		わかめスープ						とうふ		わかめ		チンゲンサイ			たまねぎ		ごまあぶら		チンタン 醤油 塩 黒こしょう													
3 火	3 火	ロールパン											パン	583 24.8 31.2 303																		
		ぎゅうにゅう																														
		しるみざかなのチリソースかけ											メルルーサ			じゃがいもでんぶん		なたねあぶら		酒 チリソース(醤油 豆板醤) 塩												
		マッシュポテト													ぎゅうにゅう		じゃがいも		バター		塩 白こしょう											
4 水	4 水	ごはん											こめ	635 22.9 30.6 291																		
		ぎゅうにゅう																														
		ポークカレー													ぶたにく		にんじん		たまねぎ		しょうが にんにく		じゃがいも		こめあぶら		カレールー 中濃ソース 赤ワイン 黒こしょう ローリエ ナツメグ					
		オムレツ													たまご		にんじん		たまねぎ		でんぶん						パイヨン 醤油 塩					
5 木	5 木	ごはん											こめ	596 22.8 26.7 309																		
		ぎゅうにゅう																														
		いわしのかばやき													いわし												じゃがいもでんぶん		なたねあぶら		醤油 みりん 酒	
		さつまあげとごぼうのいためもの													さつまあげ		にんじん		ごぼう		さとう		ごまあぶら					醤油 みりん				
6 金	6 金	きりぼしだいこんとぶたにくの												593 23.1 30.5 367																		
		いたためもの																														
		ぎゅうにゅう																														
		メンチカツ													ぶたにく		こんぶ		にんじん		だいこん		しいたけ		さとう				醤油 みりん 塩			
9 月	9 月	ふとえのきのすましじる																											こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 塩 みりん			
		きりぼしだいこんとぶたにくの																														
		いたためもの																														
		ぎゅうにゅう																														
10 火	10 火	ごはん											こめ	624 24.9 31.4 251																		
		ぎゅうにゅう																														
		やきしおさば													しおさば																酒 醤油 みりん 豆板醤	
		ピーマンともやしのピリからいため														ぶたにく		ピーマン		もやし		しょうが にんにく								こめあぶら		酒 醤油 みりん 豆板醤
11 水	11 水	だまこもち																												こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 みりん 塩 酒		
		だまこもち																														
		だまこもち																														
		だまこもち																														
12 木	12 木	ごはん											こめ	593 27.1 29.0 379																		
		ぎゅうにゅう																														
		タコライス(ぐ)													ぶたにく とりにく		チーズ		ピーマン		たまねぎ		しょうが		さとう					こめあぶら		酒 オイスターソース
		ボイルドキャベツ														だいたい				トマト		にんにく									トマト ケチャップ チリパウダー	
13 金	13 金	もずくスープ																												塩		
		もずくスープ																														
		もずくスープ																														
		もずくスープ																														
浮島小 4年生 5年生 なし	13 金	ちゅうかめん																												こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 塩		
		ぎゅうにゅう																														
		ごもくらーめん(スープ)													ぶたにく		にんじん		もやし たまねぎ		にんにく		しょうが						ごまあぶら		醤油 酒 チンタン ガラスープ	
		きびなごカリフライ																												塩 黒こしょう		
浮島小 4年生 5年生 なし	13 金	ココアケーキ																												塩		
		ココアケーキ																														
		ココアケーキ																														
		ココアケーキ																														

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

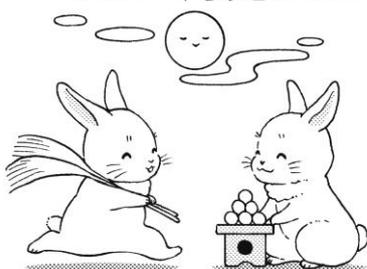
行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目	あか						みどり		き		調味料	栄養価	
				主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品							小	中
				1群	2群	3群	4群	5群	6群							
		September	小麦、卵、牛乳、大豆、魚、そば、落花生、カニ	魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こ(類) いも・砂糖 炭水化物	油 脂質 (種実) 脂質					たんぱく質(g) 脂質(g)		
十五夜	こんだて	ロールパン ぎゅうにゅう さげのハーブやき			脱脂粉乳 ぎゅうにゅう			パン								
17	火	ベーコンとやさいのいためもの さつまいものクリームスープ じゅうごやゼリー					にんにく パジル パセリ	キャベツ たまねぎ さとう	こめあぶら こめあぶら バター	塩 黒こしょう 白ワイン	599 27.4 33.7	776 34.4 31.4				
18	水	にしよくそぼろどん (ごはん) (かつおそぼろ) (たまごそぼろ) ぎゅうにゅう とりごぼろじる				かつお たまご	グリーンピース たまねぎ しょうが	こめ さとう	こめあぶら こめあぶら	醤油 酒 昆布だし 塩 醤油	606 26.1 31.0	708 29.9 30.6				
	みんさと	きゅうしよく ごはん ぎゅうにゅう							こめ	毎月19日 食育の日 【早ね・早おき・朝ごはん】						
19	木	なすいりマーボーどうふ しらすシューマイ ちんげんさいとハムのいためもの				ぶたにく とうふ みそ たら	にんじん なす しいたけ しょうが ねぶかねぎ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	じゃがいもでんぶ さとう	こめあぶら こめあぶら	醤油 酒 テンメンジャン 豆板醤 オイスターソース チンタン 塩 ほたてエキス かきエキス こしょう	623 25.0 30.0	742 29.6 29.1				
20	金	わかめごはん ぎゅうにゅう あじフライ けんちんじる					わかめ ぎゅうにゅう	こめ	こめあぶら	塩 酒	599 23.2	700 26.4				
24	火	ヨーグルト セルフハンバーガー (パン) (ハンバーグ) ぎゅうにゅう キャベツとコーンのいためもの ベーコンとやさいのスープ				ヨーグルト 脱脂粉乳	たまねぎ キャベツ コーン だいこん	パン でんぶ さとう	こめあぶら オリーブオイル	醤油 酒 塩 ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	599 24.3 34.5	799 32.2 30.9				
25	水	りんごゼリー ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース えだまめとコーンのソテー ひよこまめとポテトのからあげ					りんご さとう	じゃがいも めん	こめあぶら こめあぶら	塩 中濃ソース こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 酒 塩	612 27.6 29.4	751 33.0 27.1				
26	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ あつあげとほくさいのスープ					たまねぎ しょうが にんにく はくさい	さとう でんぶ	こめあぶら こめあぶら	塩 酒 醤油 塩 ガラスープ 醤油 塩 黒こしょう	604 23.7 32.6	706 26.9 31.0				
27	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ レモンしょうゆかけ おひたし かきたまじる					しょうが にんにく レモン果汁 キャベツ たまねぎ しいたけ	じゃがいもでんぶ さとう	こめあぶら こめあぶら	醤油 酒 みりん こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 塩 昆布だし	592 25.7 28.7	700 29.6 27.7				
30	月	ごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ きりぼしだいこんのもの とうふとさといものみそしる					たまご とうふ にんじん はねぎ こめ にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ	さとう こめあぶら さとう	こめあぶら こめあぶら	塩 醤油 酒 みりん 和風だし こんごうぶだし (かつお・さば・いわし)	618 20.9 29.9	723 24.1 29.5				

暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



あき ねんちゅうぎょうし つきみ かい 秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごや里芋などを供えて、月をながめて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。十五夜と十三夜に美しい月を楽しみましょう。