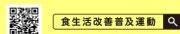
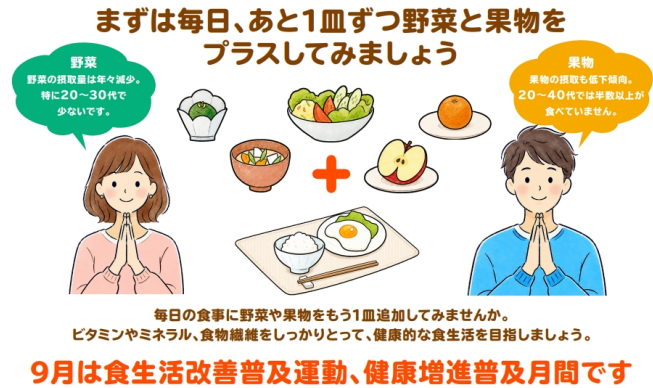


9月は食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和8年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、「バランスのよい食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組について、全国で行います。9月にご家庭でも食生活について見直し、改善するきっかけにしてみてください。



食生活改善普及運動



厚生労働省

農林水産省



8月の給食で提供した「野菜サラダ」は、一皿で約 70g です。1日に必要な野菜を食べるためには、みそ汁に多めに入れるなど、加熱して食べると食べやすくなります。



1日に必要な果物の摂取量は200gです。しかし、現在の日本人の摂取平均は100gも満たしていません。秋は梨や柿など旬の果物が多い季節です。旬のおいしさを味わいましょう。

9月予定献立

月	火	水	木	金
7日 フードリサイクル 角食 レタス入り ミネストローネ 白身魚の ハーフフライ いちごジャム	8日 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃもの ピリカラ揚げ 磯和え	9日 冷麦（きゅうり入り） かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	10日 五目ごはん 豆腐のみそ汁 サバの香味揚げ	11日 スープカレー 温州みかんゼリー
◆ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶・ケチャップ・醤油・鶏がらスープ ◆真だら・パセリ・バジル・小麦粉・鶏卵・パン粉・粉チーズ・油	◆豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・かたくり粉 ◆カラフトししゃも・かたくり粉・小麦粉・油・醤油・きび砂糖・清酒 ◆ほうれんそう・もやし・もみり・醤油	◆油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・醤油・きび砂糖・清酒・むろあじ・昆布 ◆かぼちゃ・小麦粉・鶏卵・食塩・油	◆はいが精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖 ◆豆腐・なめこ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆さば・しょうが・にんにく・醤油・かたくり粉・小麦粉・油	◆鶏肉・じゃがいも・油・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・たまねぎ・セロリ・りんご・カレー粉・トマト缶・醤油・黒こしょう・チリパウダー・鳥がら・煮干し・昆布

14日 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶	15日 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え	16日 肉うどん ごまだんご 梨	17日 わかめごはん 小松菜のみそ汁 チキンカツ	18日 遠足 
◆あさり(水煮)・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ◆だいこん・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・醤油・きび砂糖・ごま油・穀物酢	◆豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・油・白味噌・赤味噌・宗田かつお・昆布 ◆加工品・油 ◆こまつな・はくさい・白すりごま・醤油・きび砂糖	◆豚肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・醤油・きび砂糖・清酒・むろあじ・昆布 ◆白玉もち・黒すりごま・きび砂糖・食塩	◆はちの精米・大麦・清酒・炊き込みわかめ・白ごま ◆厚揚げ・こまつな・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆鶏肉・黒こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・油	
21日 敬老の日 	22日 国民の祝日 	23日 秋分の日 	24日 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 黄桃缶	25日 ごはん けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え
			◆はちの精米・大麦・豚肉・長ねぎ・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・油・醤油 ◆凍り豆腐・醤油・清酒・カレー粉・小麦粉・白ごま・鶏卵・パン粉・油	◆鶏肉・豆腐・つぎこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・赤味噌・白味噌・むろあじ・宗田かつお・昆布 ◆さんま・かたくり粉・小麦粉・油・醤油・清酒・白ごま ◆焼き竹輪・ほうれんそう・もやし・醤油・きび砂糖
28日 コッペパン チリコンカン コーンフライ 梨	29日 和風そぼろごはん 油揚げのみそ汁 揚げえびシュウマイ	30日 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶	10月1日 コーンピラフ ほっけのごまフライ フルーツミックス	2日 キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ
◆豚肉・いんげんまめ・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・油・きび砂糖・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・チリパウダー・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ ◆加工品・油	◆鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・油・ごぼう・にんじん・赤味噌・醤油・きび砂糖 ◆だいこん・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆加工品・油	◆豚肉・メンマ・つと・もやし・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・くきわかめ・醤油・清酒・鳥がら・豚骨・昆布 ◆じゃがいも・油・食塩・黒こしょう	◆はちの精米・大麦・バター・ベーコン・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・油・黒こしょう ◆ほっけ・清酒・小麦粉・鶏卵・パン粉・白ごま・油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶	◆豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・大豆水煮・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・赤味噌・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ ◆こまつな・ホールコーン・白ごま・油・きび砂糖・穀物酢・醤油

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へご連絡ください。

9月16日(水)は「十五夜」メニュー



十五夜とは、秋の美しい満月を眺めながら、秋の収穫に感謝する行事です。「中秋の名月」とも呼ばれ、昔から親しまれてきました。すすきを飾ったり、月に見立てたお団子をお供えしたりします。お団子には、農作物がたくさん収穫できたことへの感謝や、これからも豊作でありますようにという願いが込められています。また、丸い形は満月を表しています。

今年の十五夜は9月25日(金)です。学校給食では少し早いですが、9月16日(水)に「十五夜」メニューとして「ごまだんご」を提供する予定です。秋の実りに感謝しながら食べましょう。