

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。2学期も元気に過ごすために、朝・昼・夕にバランスのよい食事を食べて、夜は十分に睡眠をとり、疲れを残さないようにしましょう。

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」の期間としています。令和8年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」などを目標にしています。



おいしく減塩する3つのポイント



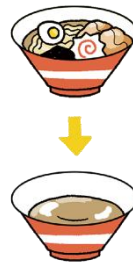
1 調理法や味付けを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、香味野菜を使ったりすることで、薄味でも満足感が高まり、おいしく食べられます。



2 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんの汁は残したり、みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らしたりすることも、減塩につながります。



3 カリウムを含む食品を

食べる

野菜や果物に多く含まれているカリウムは、塩に含まれるナトリウムを排泄しやすくするはたらきがあります。



塩分1gってどのくらい？



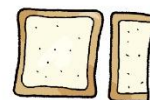
ウインナー
ソーセージ3本



ロースハム2枚



スライス
チーズ2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚



焼き竹輪
1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安として御活用ください。

9月よていこんだて

月	火	水	木	金
7 (ごはん) 五目ごはん みそ汁 さばの香味揚げ	8 (ごはん) ごはん 豚汁 ひじき入り ぎょうざ ごま和え	9 (パン) セルフドック (背割りコッパ+ウインナー) かぼちゃの ポタージュ くだもの	10 (ごはん) スープカレー フルーツミックス	11 (めん) 冷麦 かぼちゃの天ぷら くだもの
米 おおむぎ 食塩 鶏肉 油 揚げ しらすにんにく ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース サラ 油 醤油 きび砂糖 清酒 み りん風調味料/豆腐 なめこ 長ねぎ 白みそ 赤みそ む ろあじ 昆布/さば切り身 しょうが にんにく 醤油 清酒 でんぶん 小麦粉 揚 げ油/	白飯/豚肉 豆腐 じゃがい も 板こんにゃく にんにく だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラ油 清酒 白みそ 赤みそ むろ あじ 宗田 昆布/ひじき入 りぎょうざ 揚げ油/こまつ な はくさい 白すりごま 醤油 きび砂糖/	背割りコッパ パン 背割りイナ ー グリッパ 肉ソーセージ きび砂糖 からし 赤ワイン/白ワイン 西洋 かぼちゃ たまねぎ 切り 小麦粉 バター サラ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がら スープ/パイン缶詰 (予定)	白飯 鶏肉 白ワイン 揚げ油 油 じゃがいも 西洋かぼちゃ 揚げ油 さやいんげん ぶな しめじ たまねぎ 切り り んご しょうが にんにく サ ラ油 揚げ粉 トマト缶詰 醤油 赤ワイン 食塩 黒こしょう 判 パケッ - 鳥がら 煮干し 昆 布/みかん缶詰 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰 なし 缶詰 上白糖/	冷麦 油揚げ 干しい たけ だし汁 つと きゅ うり 長ねぎ 醤油 きび 砂糖 清酒 本みりん 穀 物酢 むろあじ 昆布/西 洋かぼちゃ 小麦粉 全卵 食塩 揚げ油/黄桃缶詰 (予定)

14 (ごはん) 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ くだもの	15 (ごはん) 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 いそ和え	16 (パン) 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ くだもの	17 (ごはん) ビビンパプ 大豆フレークの すまし汁 ブルーベリー ゼリー	18  
米 おおむぎ 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 清酒 みりん風味 にんじん たま ねぎ ホルモン 干しいたけ グリルピーズ サラダ油 ごま油 醤油 食塩 黒こしょう/凍 り豆腐 醤油 きび砂糖 清 酒 みりん風味 カレー粉 食塩 小麦粉 白すりごま 全卵 パン粉 白ごま 揚げ油/なし (予定)	白飯/豆腐 豚肉 ビーマン た まねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 食塩 黒こしょう 清酒 み りん風調味料 でんぶ/カ フトししゃも(子持ち) でんぶ ん 小麦粉 揚げ油 醤油 き び砂糖 清酒 トマトソース/ほ うれんそう もやし 切りの り 醤油/	黒コッペパン/あさり パン じゃがいも たまねぎ にん じん 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スイッチチーズ 白 ワイン 食塩 白こしょう 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/黄桃缶詰(予 定)	白飯 豚ひき肉 焼き豆腐 メ ヌマ サラダ油 清酒 みりん風 調味料 トマトソース にんじ ん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 きび砂糖 穀物酢 ごま油 唐辛子(一 味)/大豆の華丸 豆腐 ほう うれんそう 長ねぎ 干しい たけ 醤油 清酒 食塩 かた くり粉 むろあじ 宗田 昆 布/ブルーベリー	
21  敬老の日	22 	23 	24 (ごはん) キーマカレー 小松菜と コーンのサラダ	25 (めん) 肉うどん ごまだんご くだもの
			白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく 大豆水煮 レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 ウス ーソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャ ュップ 醤油 赤ワイン 食塩 黒こ しょう オールパイン サツマ/こ まつな ホルモン 白ごま サラ ダ油 きび砂糖 穀物酢 醤 油/	リトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たも ぎだけ 醤油 きび砂糖 清 酒 本みりん 穀物酢 唐辛 子(一味) むろあじ 昆布/ 白玉もち 黒すりごま き び砂糖 食塩/りんご
28 (ごはん) コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	29 (ごはん) ごはん けんちん汁 さんまのかば焼き からし和え	30 (パン) コッペパン チリコンカン コーンフライ くだもの	10/1 (ごはん) 和風そぼろごはん みそ汁 揚げえびシュウマイ	10/2 (めん) しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの
米 おおむぎ バター 白ワイン パン たまねぎ にんじん ホルモン マッシュルーム サラダ油 食 塩 黒こしょう/ほっけ 食塩 黒こしょう 清酒 小麦 粉 全卵 パン粉 白ごま 揚 げ油/ハム 緑豆はるさめ ひ じき こまつな 醤油 穀物 酢 きび砂糖 ごま油 から し/	白飯/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 サラダ油 赤 みそ 白みそ 清酒 むろあ じ 宗田 昆布/さんま 小麦 粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 しょ うが 白ごま でんぶ/焼 き竹輪 ほうれんそう もや し 醤油 きび砂糖 からし/	コッペパン/豚ひき肉 いんげ んまめ たまねぎ じゃがい も にんじん サラダ油 きび 砂糖 ケチャップ トマトピューレミ グラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう カレー 粉 チリパウダー パプリカ オール パイン サツマ 鶏がらスープ/コー ンソライ 揚げ油/パイン缶詰(予 定)	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サ ラダ油 ごぼう にんじん 赤 みそ 醤油 清酒 きび砂糖 みりん風調味料 唐辛子(一 味)/だいこん 油揚げ 白み そ 赤みそ むろあじ 昆布/ えびシュウマイ 揚げ油/	リトラーメン 豚肉もも メヌ しょうが にんにく 清酒 サ ラダ油 つと もやし たまね ぎ にんじん 長ねぎ ほう れんそう くさわかめ 醤油 みりん風味 食塩 黒こ しょう 鳥がら 豚骨 昆布 /フレンチポテト 揚げ油 食塩 黒こしょう/なし(予定)

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。

※牛乳(200ml)は毎食つきます。

※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品や調味料等の詳しい原材料が知りたい方はお問い合わせください。)

※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな甲殻類(えび・かになど)や貝殻等が混入している場合があります。

※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。

◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などはできません。

9月25日は お月見

今年の「中秋の名月(お月見)」は9月25日(金)です。お月見は、秋の収穫に感謝をする伝統的な行事です。

給食では、お月見献立として「**ごまだんご**」が登場します。お楽しみに!

