

# ランチタイム



9月号  
令和8年9月4日

## まずは毎日、あと一皿ずつ**野菜**と**果物**を**プラス**



### ～今日からできる「フキ食生活改善」～

毎年9月は、「食生活改善普及月間」として、健康な体づくりのための食生活を見直す取り組みを行っています。今年は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」がテーマです。よりよい食生活になるように、意識したいポイントをまとめました。できることからチャレンジしていきましょう。

#### 主食(ご飯)・主菜(メインのおかず)は工夫次第！



毎食手作りすると、食事のハードルが上がってしまいます。今日はちょっと無理！というときは、ごはんの上に納豆や卵をかけたり、缶詰を主菜にしたりしてもよし！めんの日も、卵をいれるだけでも栄養バランスはよくなります。



#### 野菜は「+1皿」の意識から！

8月の給食だよりでもお伝えしましたが、今作っているメニューに好きな野菜を増やすだけでもOK。忙しいときはカット野菜や冷凍野菜を使う工夫をしましょう！

複数の野菜がまとめて入っているものがあると、汁物や煮物が手軽に作れます！また、冷凍裏ごしかぼちゃは、牛乳で伸ばしてポタージュ。暑い日は解凍してマヨネーズと和えてサラダと、いろいろ使えておすすめ。

#### 果物を冷蔵庫に！

秋はいろいろな果物が旬の時期。ビタミンやミネラルが豊富で、食後のデザートにおすすめ。りんごや梨など皮付きで食べられるものは、そのままカットして食卓へ！



#### おいしく減塩！汁物は具たくさんへ

全て薄味にすると、食事の満足度が下がります。そんなときは、汁物を具たくさんにして、汁の量を減らす！これも立派な減塩です！



## ひまわりランチ(異学年ランチルーム給食)が始まります♪

9月10日(木)～9月30日(水)まで、ひまわりランチ週間を実施します。いつもと違うランチルームで、異学年と交流しながら、食事のマナーや栄養について学びます。

# 9月予定献立

| 月                                                                                                                 | 火                                                                                                                    | 水                                                                          | 木                                                                                                                                                                              | 金                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7日</b><br>角食<br>レタス入り<br>ミネストローネ<br>白身魚のハーブフライ<br>いちごジャム                                                       | <b>8日</b><br>ご飯<br>豚汁<br>ひじき入りぎょうざ<br>白菜のごま和え                                                                        | <b>9日</b><br>冷麦<br>大豆コロッケ<br>洋なし缶                                          | <b>10日</b><br>五目ごはん<br>なめこのみそ汁<br>サバの香味揚げ                                                                                                                                      | <b>11日</b><br>ご飯<br>マーボー豆腐<br>さんまの竜田揚げ<br>小松菜のおひたし                                                                |
| ◆バラベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶・セロリ・ケチャップ・醤油・鶏がらスープ・鳥から ◆真だら・にんにく・パセリ・パジル・小麦粉・鶏卵・パン粉・粉チーズ・油 ◆加工品            | ◆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・しょうが・油・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・油 ◆こまつな・白菜・白すりごま・醤油                                 | ◆油揚げ・干しいたけ・醤油・つと・きゅうり・長ねぎ・穀物酢・削り節・昆布 ◆加工品・油                                | ◆はいの精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・だけのご水煮・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・油・醤油 ◆豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布 ◆さば・しょうが・にんにく・醤油・かたくり粉・小麦粉・油                                                                | ◆豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・醤油・ごま油・豆板醬・かたくり粉 ◆さんま・しょうが・醤油・小麦粉・かたくり粉・油 ◆こまつな・もやし・糸かつお・醤油                  |
| <b>14日</b><br>黒コッペパン<br>あさりのチャウダー<br>大根サラダ<br>パイン缶                                                                | <b>15日</b><br>キーマカレー<br>小松菜とコーンのサラダ                                                                                  | <b>16日</b> <u>お月見給食</u><br>肉うどん<br>ごまだんご<br>梨                              | <b>17日</b><br>焼豚チャーハン<br>高野豆腐のフライ<br>黄桃缶                                                                                                                                       | <b>18日</b><br>ご飯<br>豆腐のオイスターソース煮<br>ししゃものピリ辛揚げ<br>ほうれん草の磯和え                                                       |
| ◆あさり・バラベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・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・ごま油・穀物酢       | ◆豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・醤油 ◆こまつな・ホールコーン・白ごま・油・穀物酢・醤油           | ◆豚肉・醤油・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ・穀物酢・削り節・昆布 ◆白玉もち・黒すりごま               | ◆はいの精米・大麦・醤油・油・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・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・ごま油 ◆凍り豆腐・醤油・きび砂糖・カレー粉・小麦粉・白すりごま・鶏卵・パン粉・白ごま・油                                                                   | ◆豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・油・醤油・オイスターソース・かたくり粉 ◆カラフトししゃも(手持ち)・かたくり粉・小麦粉・油・醤油・豆板醬 ◆ほうれん草・もやし・もみのり・醤油      |
| <b>21日</b><br><br>敬老の日<br><br> | <b>22日</b><br><br>国民の休日                                                                                              | <b>23日</b><br><br>秋分の日                                                     | <b>24日</b><br>エスカロップ<br>ナムル<br><br>◆はいの精米・大麦・パセリ・バター・だけのご水煮・豚肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・油・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・醤油・カレー粉・鶏がらスープ・小麦粉 ◆ほうれん草・もやし・にんじん・醤油・穀物酢・ごま油・白ごま | <b>25日</b><br><br>遠足<br><br> |
| <b>28日</b><br>背割コッペ<br>かぼちゃのポタージュ<br>セルフドック<br>ブルーン                                                               | <b>29日</b><br>ビビンバ<br>大豆フレークのすまし汁<br>ブルーベリーゼリー                                                                       | <b>30日</b><br>しょうゆラーメン<br>フレンチポテト<br>パイン缶                                  | <b>10月1日</b><br>コーンピラフ<br>ほっけのごまフライ<br>小松菜サラダ                                                                                                                                  | <b>2日</b><br>和風そぼろごはん<br>大根のみそ汁<br>えびシウマイ                                                                         |
| ◆バラベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・セロリ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ ◆加工品・ケチャップ・ウスターソース                               | ◆豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・醤油・ごま油・豆板醬・にんじん・ほうれん草・もやし・白ごま・穀物酢・ごま油 ◆大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・醤油・かたくり粉・削り節・昆布 ◆加工品 | ◆豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・油・つと・もやし・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・醤油・鳥がら・豚骨・昆布 ◆じゃがいも・油 | ◆はいの精米・大麦・バター・バラベーコン・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・油 ◆ほっけ・小麦粉・鶏卵・パン粉・白ごま・油 ◆ロースハム・緑豆春雨・ひじき・醤油・こまつな・穀物酢・ごま油                                                                      | ◆鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・油・ごぼう・にんじん・みそ・醤油 ◆だいこん・油揚げ・みそ・削り節・昆布 ◆加工品・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、学校へ御連絡ください。