

少しずつ日が短くなり、秋の気配を感じられるようになってきました。これからは野菜や果物がおいしくなる季節です。給食では、秋の味覚の献立がたくさん登場します。御家庭でもぜひ秋の味覚を味わってみてください。

9月は「食生活改善普及運動月間」です

厚生労働省は、生活習慣病予防のために国民一人一人が自分の食生活を見直し、改善するように9月1日から9月30日までの一か月間を「食生活改善普及運動」の実施期間としています。「食生活改善普及運動」と聞くとなんだか堅苦しいですが、言い換えると「自分の食生活を見直す一か月間」です。この機会に、自分の食生活を見直してみましょう。

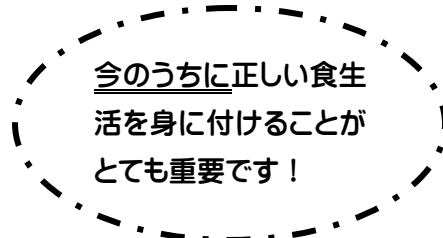
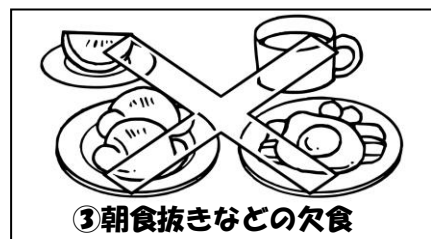
今年度のテーマは…

食事をおいしく、バランスよく です！

必要な栄養素をバランスよくとるコツは、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べることです。主食だけ、主菜だけなど偏った食事にならないように気をつけましょう。



【こんな食生活をしていないかチェックしてみましょう！】



他にも「おいしく減塩 1日マイナス2g」に焦点をあてた取組を進めています。

味の濃い食事が広まり、様々な調査でも食塩のとり過ぎが指摘されています。現在の成人の食塩摂取量は一日約10gで、目標値は18歳以上の男性で一日7.5g未満、18歳以上の女性で一日6.5g未満です。御家庭でできる減塩の工夫としては、味噌汁などの汁物は具を多くして汁を少なくする、しょうゆやソースはかけないでつけるようにするなどの方法があります。また、出汁をきかせたり、柑橘類や香辛料などを使ったりしておいしく減塩してみましょう。

9月の予定献立



月	火	水	木	金
	1日 ※和光小のみ ゆであげミートソース フレンチポテト スパゲティ オリーブ油 パセリ 油 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マ ッシュルーム セロリ にんにく 小 麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトビ ューレ デミグラスソース ウスターソ ス 中濃ソース 醤油 塩 黒胡 椒 オールスパイス ナツメグ 赤ワ イン 鶏がらスープ / じゃがい も 油 塩 黒胡椒	2日 たきこみいなり すまし汁 鮭の竜田揚げ 胚芽精米 大麦 上白糖 酢 塩 油揚げ 人参 干しいた け ひじき 醤油 きび砂糖 酒 みりん風調味料 ごま のり / 豆腐 わかめ 干し いたけ 長ねぎ 醤油 酒 塩 むろろ 昆布 / 鮭 生 姜 鮭 醤油 ごま 小麦粉 片栗粉 油	3日 白飯 豚肉と豆腐の オイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え 白飯 / 豚肉 豆腐 ヒーマン 玉ねぎ 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂 糖 オイスターソース 塩 黒胡椒 酒 みりん風調味料 片栗 粉 / カラフトししゃも 酒 片 栗粉 小麦粉 油 醤油 き び砂糖 トウバンジャン / 小松 菜 もやし のり 醤油	4日 黒角食 オニオンポタージュ 南瓜コロッケ ほうれん草とコーンの サラダ 黒角食 / ベーコン じゃがい も 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バ ター 油 牛乳 豆乳 スキミル ク チーズ 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / 南瓜コロッケ 油 / ほうれん草 ホールコー ン ごま 油 きび砂糖 酢 醤油
7日 白飯 きのこ汁(味噌味) さんまの南部揚げ 磯和え	8日 冷やしラーメン シナモンポテト みかん(冷凍)	9日 ほうれん草ピラフ 豆寄せフライ フルーツミックス	10日 ドライカレー 小松菜とベーコンの サラダ	11日 ロールパン レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ オレンジゼリー
白飯 / ぶなしめじ えのきた け なめこ 人参 大根 牛 蒟 長ねぎ 油揚げ 油 赤 味噌 白味噌 酒 塩 むろ ろ 昆布 / さんま 醤油 酒 生 姜 小麦粉 卵 ごま 油 / 小松菜 もやし のり 醬 油	ソフトラーメン ハム もやし 胡瓜 ホールコーン 人参 ごま油 ご ま 醤油 きび砂糖 酒 みり ん風調味料 酢 からし 塩 むろろ 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / 冷 凍みかん	胚芽精米 大麦 パター 塩 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人 参 にんにく ホールコーン 油 黒胡椒 ほうれん草 醤油 / すりみ 卵 枝豆 大豆 塩 黒胡椒 片栗粉 パン粉 ごま 油 / みかん・パイン・ 黄桃・洋梨缶詰	胚芽精米 大麦 油 オリーブ 油 カレー粉 塩 白ワイン 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 ヒーマン レーズン 小麦粉 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 黒 胡椒 オールスパイス ナツメグ / ベーコン 小松菜 もやし 醬 油 酢 油 きび砂糖 ごま	ロールパン / ベーコン じゃがい も 玉ねぎ 人参 レタス マカ ロ ニマト缶詰 セロリ ケチャップ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら / 真 鱈 にんにく 白ワイン 塩 黒 胡椒 パセリ バジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ 油 / オ レンジジュース 粉寒天 上白糖 みかん缶詰
14日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 梨	15日 冷やしきつねうどん 白花生コロッケ とうもろこし	16日 しらすごはん けんちん汁味噌味 とんかつ(中濃ソース)	17日 白飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものから揚げ みかん(冷凍)	18日 ツイストパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ ブルーン
白飯 豚肉 メンマ 人参 塩 黒胡椒 油 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 醤油 みり ん風調味料 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン ごま 油 ごま / 豆腐 なめこ 長 ねぎ 白味噌 赤味噌 塩 むろろ 昆布 / 梨	ソフト麺 油揚げ 干しいたけ ホールコーン 人参 ごま油 酒 みりん風調味料 ほうれん草 長 ねぎ 本みりん 酢 塩 むろ ろ 昆布 / 白花生コロッケ 油 / とうもろこし 塩	胚芽精米 大麦 酒 昆布 しらす干し 炊き込みわかめ ごま / 鶏肉 酒 豆腐 こん にく 人参 大根 牛蒟 長 ねぎ 油 赤味噌 白味噌 塩 むろろ 昆布 / 豚肉 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン 粉 油 中濃ソース	白飯 / 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんに く 油 醤油 きび砂糖 酒 塩 黒胡椒 片栗粉 鶏がら スープ / カラフトししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 みりん風調味料 酢 / 冷凍みかん	ツイストパン / あさり 白ワイン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキミル ク チーズ 塩 白胡椒 鶏がらス ープ / 厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 油 キャ ベツ 胡瓜 人参 きび砂糖 酢 ごま油 ごま / ブルーン
21日 敬老の日 	22日 秋分の日 	23日 牛めし 味噌汁 高野豆腐のフライ 胚芽精米 大麦 醤油 酒 塩 牛肉 生姜 人参 白滝 たけのこ たもぎたけ グリン ビース 油 きび砂糖 みりん 風調味料 / じゃがいも わ かめ 長ねぎ 白味噌 赤味 噌 塩 むろろ 昆布 / 高 野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 みりん風調味料 カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油	24日 スープカレー ハムコーンサラダ 白飯 鶏肉 白ワイン にんにく 塩 黒胡椒 オリーブ油 じゃ がいも 油 南瓜 さやいん げん ぶなしめじ 玉ねぎ セ ロリ りんご 生姜 にんにく カレー粉 トマト缶詰 醤油 赤ワ イン チリパウダー 塩 鳥がら 煮干し 昆布 / ハム ホールコ ーン キャベツ 醤油 酢 きび砂 糖 ごま油 からし	25日 黒コッペパン コーンクリームスープ あさりのカリッとサラダ パイン缶詰 黒コッペパン / ホールコーン クリ ームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛 乳 豆乳 スキミル ク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がら スープ / あさり 生姜 醤油 みりん風調味料 小麦粉 片栗粉 油 胡瓜 キャベツ 人 参 酢 きび砂糖 からし ご ま油 ごま / パイン缶詰
28日※光陽小のみ 白飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークしゅうまい しょうが和え 白飯 / 豆腐 えび 酒 片 栗粉 小麦粉 油 人参 長 ねぎ 干しいたけ グリンビ ース 油 きび砂糖 みりん 風調味料 / じゃがいも わ かめ 長ねぎ 白味噌 赤味 噌 塩 むろろ 昆布 / 高 野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 みりん風調味料 カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油	29日 肉うどん ごまだんご 巨峰	30日 栗ごはん 味噌汁 サケフライ 胚芽精米 大麦 酒 塩 昆 布 栗 油揚げ 人参 ぶなし めじ 干しいたけ 醤油 き び砂糖 みりん風調味料 / 高野豆腐 小松菜 白味噌 赤味噌 塩 むろろ 昆布 / サケフライ 油	☆給食で使用している主な食材をのせていま す。より詳細な献立表が必要な場合は学校 まで御連絡ください。 ☆牛乳は毎日つきます。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用していま す。 ☆塩わかめやししゃも等の海産物全般には、 小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等の混 入のおそれがあります。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等に より変更になる場合があります。	