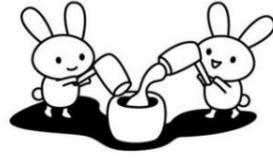




# 9月 きゅうしょくだより



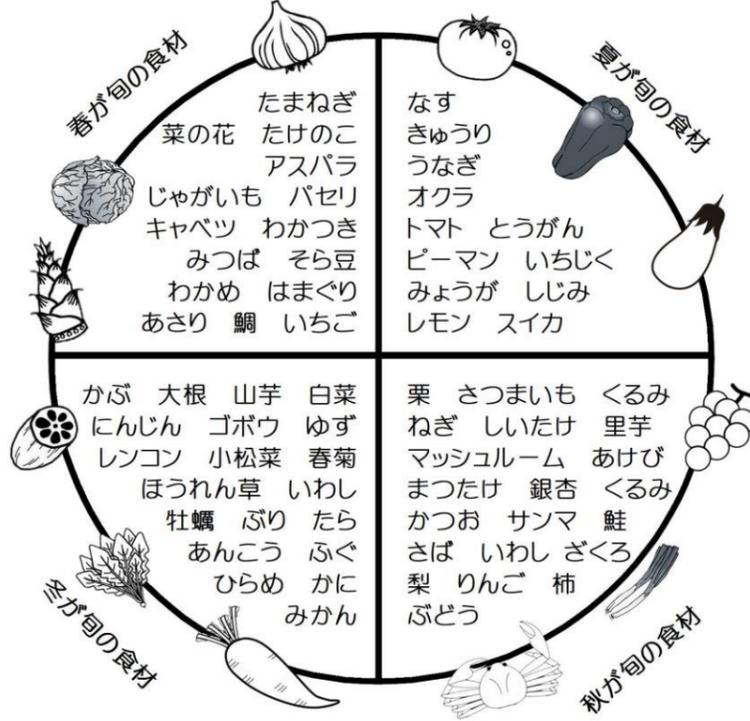
テーマ

旬の食材を食べましょう。

旬の食材は、旬の時期に一番栄養素が豊富になり、味も美味しくなります。実は、その他にも嬉しい効果があります。旬の食材には、その時期に体が必要としている栄養素がいっぱい入っています。

例えば、夏野菜の代表であるトマトやきゅうりには、体を冷やす性質のある“カリウム”が豊富です。逆に、冬が旬の人参には、体を温めてくれるビタミンEや鉄分が含まれています。

四季がはっきりしている日本では、その時々で、体に必要な栄養素も変わってきます。季節の変わり目を、体調を崩さず乗り切るためには、家族皆で旬の食材を味わいましょう。



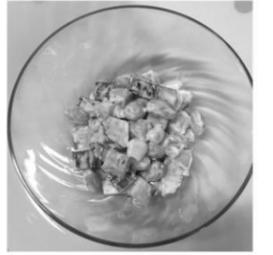
## ～ 給食メニューのご紹介 ～



### 【豆サラダ】

#### ～ 材料 ～

- 大豆水煮 20g
- きゅうり 1/4本
- にんじん 1/4本
- コーン缶 10g
- マヨネーズ 大さじ1



#### ～ 作り方 ～

- ①きゅうりとにんじんは、さいの目状に切り、にんじんは茹でておきます。
- ②マヨネーズ以外の食材の水気はしっかり切ります。
- ③②とマヨネーズをボールに入れ、和えたら完成です。

#### ポイント!

大豆やコロコロしたものをつかむため、お箸の練習にもなります。食材はお家でお好みのものに変えても大丈夫です。

## 9月の行事 ★ ————— ★ ————— ★ ————— ★ ————— ★

### 9/1は防災の日

大正12年(1923年)に発生した関東大震災にちなんで昭和35年(1960年)に制定された記念日です。台風襲来も多い時期ということもあり、「災害への備えを怠らないように」という戒めの意味もあるそうです。北海道でも、地震や水害など近年の出来事を考えると、いつ何がおこってもおかしくはありませんね。ご家庭で防災用品を準備していますか?ご家族で避難場所の確認などしておくといいたいですね。

### 9/19は敬老の日です。

多年にわたり社会につくしてきた方を敬愛し、長寿を祝う日とされています。子どもたちにとっては、おじいちゃん、おばあちゃんになりますね。感謝の気持ちを伝えるよい機会でもあります。普段の感謝を是非伝えてみてくださいね!



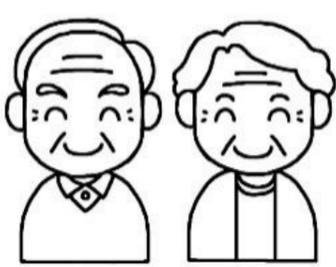
管理栄養士 相内、一色

## 9月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※おわんは、ビニールの袋に入れて下さい。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	栄養価 1 カ月平均 エネルギー 550kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.3g カルシウム 305mg 鉄 1.9g 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。			1日	2日
				塩パン	ごはん
				コンソメスープ	すまし汁
もちもの				ハンバーグ	豚みそ焼き
おやつ				ブロッコリーチーズおかが和え	ピーマンとしらすの炒め物
				キウイ	バナナ
				はし・スプーン	はし
				ふかし芋	うすやき
				牛乳	チーズ
					牛乳
きゅうしょく	5日	6日	7日	8日	9日
	カレーライス	しょうゆラーメン	鮭と卵のピラフ	きりんぱん	ごはん
	小松菜のり和え	豆サラダ	すまし汁	かぶのスープ	みそ汁
	オレンジ	バナナ	ふきの煮物	チキンチャップ	豚肉の炒め物
	お茶		キウイ	コールスローサラダ	もやし和え
もちもの	はし・スプーン			はし・スプーン	はし
おやつ	星たべよ	焼きいも	さつまいも	マリービスケット	雪の宿
	一口ゼリー	牛乳		牛乳	牛乳

# 9月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅく	12日	13日	14日	15日	16日
	かしわうどん うどん、鶏もも肉、油揚げ 小松菜、しいたけ、長ねぎ にんじん	ごはん 米	ごはん 米	ペビーパン	親子丼 米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、しいたけ、にんじん
	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ 水煮大豆、マヨネーズ	どさんこ汁 玉ねぎ、コーン、じゃがいも ごぼう、にんじん、豚肉 バター	中華スープ 水菜、もやし、木綿豆腐	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも ブロッコリー、マカロニ、バター、粒状粉乳 きな粉、小麦粉、牛乳、豆乳、シチュールー	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ しいたけ、木綿豆腐 長ねぎ、てん粉
	オレンジ	たらの香り焼き たら、にんにく、しょうが	枝豆ホイコーロー 豚肉、キャベツ、赤ピーマン 青ピーマン、枝豆、にんにく しょうが、長ねぎ、ごま油	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ にんじん	アスパラのバター炒め アスパラガス、コーン バター
		白菜昆布和え 白菜、きゅうり、塩昆布	春雨サラダ はるさめ、にんじん、ひじき ほうれん草、ツナ缶、マヨネーズ	トマト	りんご
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ミニあんぱん 牛乳	ブラウニー 牛乳 チョコレート、ミックス粉、牛乳、鶏卵	ぼたぼた焼き 牛乳	ウエハース ーロゼリー 牛乳	クラッカー ブルー 牛乳
きょうしゅく	19日 <敬老の日>	20日	21日	22日	23日 <秋分の日>
		ごはん 米	焼きそば 中華麺、キャベツ、豚肉 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、あおのり	豆パン	
		みそ汁 ほうれん草、えのきたけ、油揚げ	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ、コーン	たらのムニエル たら、オリーブ油 小麦粉、中濃ソース	
		鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	キウイ	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ、きゅうり にんじん、マヨネーズ	
		にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油 かつお節、ごま	お茶 麦茶	牛乳	
もちもの	はし	はし	はし		
おやつ	オールレーズン 牛乳	バームクーヘン 牛乳	大学芋 お茶	さつまいも、ごま 麦茶	
きょうしゅく	26日	27日	28日	29日	30日 <誕生日会>
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン、バター	ロールパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト 中濃ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ
	みそ汁 玉ねぎ、わかめ	みそ汁 木綿豆腐、玉ねぎ わかめ	みそ汁 かぶ、かぶの葉	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、枝豆 バター、小麦粉、牛乳	ほうれん草ソテー ほうれん草、ローズハム
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ	鮭の塩焼き 鮭	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、ごま	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶 もも缶汁、りんごジュース
	きのこバター炒め ぶなしめじ、えのきたけ マッシュルーム、バター	小松菜お浸し 小松菜、かつお節	トマト	お茶 麦茶	ショートケーキ
もちもの	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	プリン 牛乳	源氏パイ 牛乳	チョコイス 牛乳	ホットケーキ 牛乳 ミックス粉、牛乳、鶏卵	黒糖ミルク 牛乳