

給食だより 9月号



食材の「旬」には初物など出始めの時期の「走り（はしり）」と、食べごろの時期の「盛り（さかり）」、旬の終わりの時期の「名残（なごり）」の三つがあります。9月の給食は夏が旬のものと、秋が旬のものを使った料理が登場します。季節を感じる料理を味わってください。

長寿国・日本の伝統食について知ろう！

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯（お米）を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ（は）やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されています。

ま	ご	わ(は)	基本の献立								
豆類・大豆製品 	ごまなどの種実類 	わかめなどの海藻類 	<table border="1"><thead><tr><th>副菜</th><th>主菜</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>主食</td><td>汁物</td></tr></tbody></table>	副菜	主菜					主食	汁物
副菜	主菜										
主食	汁物										
や	さ	し	い								
野菜類 	魚などの魚介類・小魚類 	しいたけなどのきのこ類 	いも類 								

予 定 献 立 表

	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
	ご飯 あじのピリ辛焼き 筑前煮 みそ汁 バナナ エネルギー833kcal 蛋白質34.2g 脂質17.3g	チャーハン バンバンジー 冬瓜のスープ ヨーグルト エネルギー921kcal 蛋白質29.3g 脂質29.2g	ご飯 豚肉のねぎ塩ダレ かぼちゃの甘煮 けんちん汁 エネルギー824kcal 蛋白質28.7g 脂質21.0g	ソースかつ丼 小松菜のごまあえ みそ汁 ぶどうゼリー エネルギー903kcal 蛋白質31.0g 脂質24.3g
9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
パンネベロンチーノ ポテトサラダ コーンスープ バナナ エネルギー863kcal 蛋白質23.4g 脂質37.8g	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャバツのサラダ みそ汁 エネルギー847kcal 蛋白質34.0g 脂質26.0g	ご飯 鱈のチリソースがけ かぼちゃサラダ ワントンスープ エネルギー883kcal 蛋白質26.8g 脂質25.6g	ご飯 鶏の塩こうじ焼き つるむらさきマヨしょうゆあえ 油ふのみそ汁 アセロラゼリー エネルギー817kcal 蛋白質28.4g 脂質24.8g	枝豆とコーンのピラフ ポテトのピザソース焼き モロヘイヤスープ 梨 エネルギー860kcal 蛋白質25.9g 脂質26.3g
9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
ホイコウロウ丼 シュウマイ 中華風卵スープ オレンジ エネルギー822kcal 蛋白質29.2g 脂質22.6g	ナン キーマカレー マセドアンサラダ バナナ エネルギー833kcal 蛋白質31.0g 脂質35.5g	ご飯 かつおの ごまみそがらめ モロヘイヤのおひたし すまし汁 エネルギー839kcal 蛋白質36.1g 脂質22.7g	タコライス ブロッコリーサラダ オニオンスープ エネルギー906kcal 蛋白質31.7g 脂質33.0g	ご飯 そぼろ入り玉子焼き 水菜のサラダ さつまいも汁 ぶどう エネルギー840kcal 蛋白質28.8g 脂質24.2g
9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ジャージャー麺 海藻サラダ 二色ゼリー エネルギー791kcal 蛋白質30.8g 脂質23.8g	三色丼 いものこ汁 ずんだ団子 エネルギー960kcal 蛋白質35.6g 脂質25.4g
9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。	
ご飯 メンチカツ ごぼうサラダ みそ汁 キウイフルーツ エネルギー863kcal 蛋白質21.5g 脂質24.4g	ご飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ ミルクコーヒー エネルギー800kcal 蛋白質26.7g 脂質20.1g	ご飯 さばの塩焼き キャバツの煮びたし 豚汁 エネルギー801kcal 蛋白質33.4g 脂質20.6g		