

給食だより 9月号



9月は日中は暑くても夜は涼しいなど、寒暖差が大きい時期です。体調管理に注意しましょう。季節の境目のこの時期は、夏の「なごり」のものと、秋の「はしり」のものが両方味わえます。給食も夏の食材と秋の食材を使った献立にしました。しっかり食べて体調を整えましょう。

食物繊維の働きを知り、しっかりととりましょう！

肥満や生活習慣病を防ぐ 強〜い味方 食物繊維

昔は、食物繊維は栄養にならない不要な成分と思われていました。ところが、コレステロールの吸収を妨げ、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、肥満や生活習慣病を防ぐ大切な役割があることがわかり、今では第6の栄養素と呼ばれるまで重要な成分となっています。

< 食物繊維の働き >

血糖値をゆるやかに上昇させる

コレステロールの吸収を妨げる

腸内環境を整えて有害物質を排出する

便秘解消に役立つ



もっととりたい食物繊維

食物繊維は体の中で様々な働きをしています。不足しがちな栄養素なので副菜などでたくさんとるようにしましょう。



食物繊維が多く含まれている食品です。様々な食品をバランスよく食べるようにしましょう。



予 定 献 立 表

9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
チャーハン パンバンジー 冬瓜のスープ オレンジ	ご飯 ふりかけ 鶏の塩こうじ焼き つるむらさきの マヨしょうゆあえ みそ汁	枝豆とコーンのピラフ 水菜のサラダ モロヘイヤスープ バナナ	ご飯 たらのチリソースがけ かぼちゃサラダ 野菜スープ	ご飯 豚肉のしょうが炒め 春雨サラダ みそ汁
エネルギー858kcal 蛋白質26.7g 脂質27.1g	エネルギー801kcal 蛋白質29.5g 脂質25.0g	エネルギー822kcal 蛋白質23.3g 脂質24.9g	エネルギー818kcal 蛋白質23.5g 脂質24.1g	エネルギー893kcal 蛋白質30.1g 脂質31.0g
9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
パンネペロンチーノ ポテトサラダ コーンスープ グレープフルーツ	ご飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し 豚汁	ナン キーマカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー	ご飯 メンチカツ ごぼうサラダ みそ汁	ホイコウロウ丼 シュウマイ 中華風卵スープ 梨
エネルギー828kcal 蛋白質23.3g 脂質37.1g	エネルギー800kcal 蛋白質33.3g 脂質20.6g	エネルギー797kcal 蛋白質31.3g 脂質32.7g	エネルギー838kcal 蛋白質22.9g 脂質26.8g	エネルギー873kcal 蛋白質28.5g 脂質27.8g
9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)
敬老の日	タコライス ブロッコリーサラダ オニオンスープ	ご飯 かつおのごまそがらめ モロヘイヤのおひたし すまし汁	マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ アセロラゼリー	ご飯 そぼろ入り玉子焼き れんこんサラダ さつまい ぶどう
	エネルギー901kcal 蛋白質31.5g 脂質32.9g	エネルギー836kcal 蛋白質35.6g 脂質22.6g	エネルギー849kcal 蛋白質30.1g 脂質21.8g	エネルギー879kcal 蛋白質27.1g 脂質27.8g
9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
豚丼 野菜のごま酢あえ みそ汁 オレンジ	秋分の日	ジャージャー麺 海藻サラダ 二色ゼリー	ソースカツ丼 カラフルサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト ジュリエヌスープ ミルクコーヒー
エネルギー815kcal 蛋白質29.9g 脂質21.9g		エネルギー803kcal 蛋白質30.9g 脂質25.2g	エネルギー966kcal 蛋白質33.3g 脂質27.5g	エネルギー800kcal 蛋白質26.7g 脂質20.1g
9月29日(月)	9月30日(火)	※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。		
中華風さのこ丼 春雨スープ キャラメルポテト	ご飯 もうか南蛮漬け 小松菜のごまあえ 油ふのみそ汁 バナナ			
エネルギー889kcal 蛋白質26.4g 脂質22.0g	エネルギー802kcal 蛋白質29.1g 脂質19.0g			