

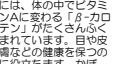
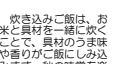
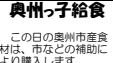
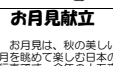
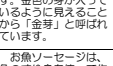
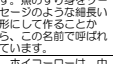
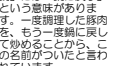
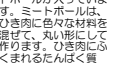
ブログ <http://shinnjous.blog.fc2.com/>

★裏面もご覧ください。

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

9月 こんだてよていひょう

	日 (曜)	献立名	主な食品名(8つの基準食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	基準値 1341~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
			主に肉をつくる(鶏)		主に肉の脂子をとる(豚)		主に工ネルギーになる(穀)				
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品			
※材料等の割合により献立内容を変更する場合があります。 大印がついている水産加工品(鰯の粕)、食肉加工食品等には、豚、乳は含まれていません。＊印は要献立ではありません。											
 かぼちゃは、夏から秋にかけておいしくなる野菜です。かぼちゃには、食の中心でビタミンAに変わる「β-カロテン」がたくさんふくまれています。目や皮膚などの粘膜をつくるのに役立ちます。かぼちゃの甘みを味わいながら、おいしく食べましょう。	16 水	コッパパン ギョウにゅう		ギョウにゅう だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	648 kcal 25.3 g 26.8 g 2.5 g	
		とりにくのトマトソースかけ	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	あぶら	しお ウスターソース		
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ こんにんじん	どうもろこし グリーンピース			ノンエッグマヨ		
		コーンスープ	＊ベーコン	ギョウにゅう	こんにんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		ホワイトトルフ コーンポタージュルフ		
 炊き込みご飯は、お米と具材を一緒に炊くことで、具材のうま味や香りがご飯にしみ込みます。秋の味覚を楽しみながら、おいしくいただきます。	17 木	おきのたきこみごはん ギョウにゅう	あぶらあげ	ギョウにゅう	こんにんじん	しめじ	こめ ちくさこめ	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお りょうだし	549 kcal 20.3 g 18.7 g 1.9 g	
		ちくさやき	たまご とりにく		ほうれんそう こんにんじん	ごぼう たまねぎ しょうが こんにんじん	さとう でんぷん	あぶら	こしょう す しょうゆ みりん しお		
		だいずサラダ	だいず ＊ハム		ほうれんそう こんにんじん	キャベツ		ノンエッグマヨ	しょうゆ		
		ごぼうじる	とうらふ		こんにんじん	ごぼう きのこだけ ねぎ			しょうゆ しお さけ		
 奥州子給食 この日の奥州市産食材は、市などの補助により購入します。	18 金	＊ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ			544 kcal 23.1 g 16.9 g 1.7 g	
		とりにくのごまやき	とりにく			しょうが		ごま	しょうゆ さけ みりん		
		ビーマンとじゃがいものカレーいため	ちくわ		こんにんじん ビーマン	こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん カレーこ さけ		
		テンゲンサイのみそしる	とうらふ みそ		テンゲンサイ	たまねぎ ねぎ					
 お月見献立 お月見は、秋の美しい月を眺めて楽しむ日本の行事です。今年の十五夜は9月25日です。	24 木	＊ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ			634 kcal 19.7 g 16.0 g 1.8 g	
		うさぎがけハンバーグ わふうあん	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ こんにんじん しょうが	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお		
		こんさいのいりに		こんにんじん	ごぼう だけのこと こんにゃく れんこん	さとう	あぶら	わふうだし みりん しょうゆ			
		さつまいものみそしる	なまあげ みそ		こんにんじん	たまねぎ ねぎ	さつまいも				
 「金芽米」という名前は、お米の表面にある「金芽」と呼ばれる部分を剥き取ったことから「金芽」と呼ばれています。	25 金	きんめいごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ			543 kcal 21.0 g 15.8 g 1.6 g	
		さばのしおやき	さば						しお		
		はくさいとキャベツのにも	あぶらあげ			キャベツ はくさい くらげ	さとう		わふうだし しょうゆ		
		じゃがいものみそしる	とうらふ みそ		こんにんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも				
 お魚ソーセージは、魚のすり身を使って作られています。魚にふくまれる、たんぱく質などの栄養が豊富です。魚のすり身をソーセージのような細長い形にして作ることで、この名前で呼ばれています。	28 月	＊ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ			581 kcal 17.3 g 16.6 g 1.7 g	
		おさかなソーセージのフライ	ぎょにく だいず		こんにんじん こまつな	キャベツ もやし きのこだけ だいじん レモンがしゅう	さとう	あぶら	す しお		
		やさいのぼんすあえ		こんにんじん こまつな	たまねぎ			あぶら	す しょうゆ しお		
		なまあげのみそしる	なまあげ みそ		こんにんじん こまつな	たまねぎ					
 ホイコーローは、中国の四川料理のひとつです。漢字で「回鍋肉」と書き、肉を「回鍋」には「鍋に戻す」という意味があります。一度調理した豚肉を、もう一度鍋に戻して炒めることから、この名前がついたと言われています。	29 火	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ			585 kcal 17.9 g 15.4 g 1.7 g	
		ぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお		
		ホイコーロー	ぶたにく		こんにんじん ビーマン	キャベツ もやし にんにく		あぶら	さけ チンメンジャン しお しょうゆ トウバンジャン		
		ワンタンスープ		こんにんじん	はくさい ほうしだけ ねぎ	ワンタン			とりがラスープ しょうゆ スープストック しお		
 スープの中にはミートボールが入っています。ミートボールは、ひき肉に色んな材料を混ぜて、丸い形にして作ります。ひき肉にふくまれるたんぱく質は、みなさんの体をつくる大切な栄養です。	30 水	しょくパン ギョウにゅう		ギョウにゅう だっしゅんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	543 kcal 21.9 g 22.0 g 2.2 g	
		トマトミートオムレツ	たまご とりにく		トマト	たまねぎ	でんぷん	あぶら	ケチャップ しお		
		マカロニサラダ		こんにんじん	キャベツ ほうり	マカロニ	ノンエッグマヨ	しお			
		やさいとミートボールのスープ	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しお とりがラスープ コンソメ		
		ブルーベリージャム				ブルーベリー	みずあめ さとう				

◆◇給食のない日◆◇

真小・・・7日（2～6年）

姉小・・・25日（2年）

羽小・・・8日

◆◇給食費について◆◇

物価高騰対応として、食材及び米購入代の一部に、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

9月は「健康増進普及月間」

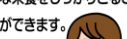
健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防
いんじょ しやくじょうをうけいふ かん とく しくい せいふくあきげんぱいげんかぎつかん ぜんこくに おこな
な ど栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われてい
る。生活習慣病といふはくじょう じくせいの かいぜん はんどう ねむり いっぴつ じつのかく せいふくがあま かんわする びやうきです。こども
ます。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子ど
ものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

がっこうの給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1
 をとれるよう考えられており、普段の食事で不足
 やすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさら
 に多くとれるようになっていきます。日々の給食から、
 バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

01 残さず食べることで、必要
 な栄養をしっかりとることが
 できます。



残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。

 せいちょう き いま
成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 (牛乳、ヨーグルト、チーズ)

干しえび (乾燥エビ)

小魚 (小魚)

小松菜 (小松菜)

ひじき (ひじき)

ごぼう (ごぼう)

切干大根 (切干大根)

ビタミンDは、サケ、
イワシ、サンマといった魚に
おい^{さかな}しい魚や、干し^ほしいたけ
など、天^{てん}干し^びしたきのこ^るのこ^る
に多く含まれます。

 しょくえん ひか や さい ところ
食塩 控えめ・**野菜** たつぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気になることがあります。濃い味つけに慣れた人、素材の味をきくようになるため、日々ぐらうからすものに親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

きょう じつ せん
今日から実践！ **うす**味でもおいしく食べる

だしのうま味を
きかせる

さん み かお
酸味や香りを
プラスする

よくかんで、
あじ
味わって

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！