

令和元年

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

9月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

9月の食育目標：生活リズムと食事の関係を知ろう。

●早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけよう ●朝・昼・夕しっかり3食、食べましょう

今月のカミカミ献立の日

9月 2日(月) … きんぴらごぼう 20日(金) … ピーマンのおかか和え
 4日(水) … 海藻サラダ 6日(金) … こんぶ和え
 12日(木) … 荳わかめサラダ 17日(火) … ひじきとお豆のサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

	月	火	水	木	金
こんだて 赤緑黄家	2 きんぴらごぼう ・ 鮭の塩焼き ・ カルシウム入りごは ・ じゃがいも玉ねぎのみそ汁	3 小松菜サラダ ・ マスカットゼリー ・ ごはん ・ ポークハヤシ	4 海藻サラダ ・ 鶏肉のから揚げ(2コ) ・ 麦ごはん ・ 佃煮みそ汁	5 黒豆の日 ・ 春雨サラダ ・ 肉だんご(2コ) ・ 麦ごはん ・ 佃煮みそ汁	6 こんぶ和え ・ ちくわのいそべ揚げ(幼小1本、中2本) ・ ソフトめん ・ きつねうどん ・ かけ汁
	エネルギー 567kcal 637kcal 762kcal たんぱく質 2.0g 2.3g 2.7g 牛乳、鮭、豚肉、さつまあげ、油揚げ、わかめ、みそ、玉ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、干しいたけ、カルシウム入りごは、じゃがいも、ごま、砂糖、米油 緑黄色野菜	エネルギー 600kcal 669kcal 788kcal たんぱく質 2.8g 3.1g 3.8g 牛乳、豚肉、ツナ 人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、トマト、しめじ、グリーンピース、コーン、にんにく、ごは、じゃがいも、マスカットゼリー、ハヤシシル、米油 海藻類	エネルギー 632kcal 795kcal たんぱく質 2.3g 2.5g 2.8g 牛乳、鶏肉、さやいんげん、のり、人参、玉ねぎ、ごぼう、みそ、麦ごはん、佃煮みそ汁 麦ごはん、佃煮みそ汁、砂糖、ごま きのこ類	エネルギー 615kcal 833kcal たんぱく質 2.6g 3.0g 3.5g 牛乳、豚肉、鶏肉 コッペパン、ワンタン、春雨、黒豆きなこクリーム、砂糖、米油、ごま油 いも類	エネルギー 558kcal 627kcal 861kcal たんぱく質 1.8g 1.9g 2.4g 牛乳、鶏肉、なると、ちくわ、油揚げ、こんぶ、人参、大根、もやし、きゅうり、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、干しいたけ ソフトめん、砂糖、米油、小麦粉 果物類
こんだて 赤緑黄家	9 炒め豚 ・ 納豆 ・ ぶどう(2粒) ・ ごはん ・ もやしのみそ汁	10 キャベツのこまドレサラダ ・ チキンナゲット(2コ) ・ コッペパン ・ ミネストローネ ・ 福島のシヤム	11 ブロッコリーのいそ和え ・ さばのみそ煮 ・ 麦ごはん ・ すまし汁	12 荳わかめのサラダ ・ 福神漬け ・ ヨーグルト ・ カルシウム入りごは ・ ポークカレー	13 お月見献立 ・ しめじ和え ・ 焼き栗コロック ・ 中華めん ・ 塩ラーメン ・ かけ汁
	エネルギー 585kcal 669kcal 796kcal たんぱく質 2.1g 2.2g 2.5g 牛乳、納豆、豚肉、油揚げ、みそ 人参、玉ねぎ、ほうれん草、ピーマン、もやし、たけのこ、干しいたけ、しょうが、ぶどう、ごは、じゃがいも、砂糖、でん粉、ごま油 魚類	エネルギー 572kcal 673kcal 793kcal たんぱく質 2.2g 2.3g 2.8g 牛乳、鶏肉、ベーコン 人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、セロリ、きゅうり、コーン、パセリ コッペパン、じゃがいも、マカロニ、なしシヤム、米油、ごま、ドレッシング、砂糖 きのこ類	エネルギー 554kcal 619kcal 765kcal たんぱく質 2.0g 2.4g 2.8g 牛乳、さば、鶏肉、豆腐、ちくわ、のり、みそ 人参、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、さやえんどう 麦ごはん、ひ、砂糖 いも類	エネルギー 643kcal 720kcal 843kcal たんぱく質 3.2g 3.4g 4.0g 牛乳、豚肉、ツナ、荳わかめ、ヨーグルト 人参、玉ねぎ、もやし、コーン、グリーンピース、にんにく、チャツネ、りんご、福神漬け カルシウム入りごは、じゃがいも、カレー粉、ごま、米油、ごま油、砂糖 果物類	エネルギー 528kcal 620kcal 781kcal たんぱく質 1.9g 2.2g 2.6g 牛乳、豚肉、なると 人参、もやし、コーン、ねぎ、にら、小松菜、しめじ、干しいたけ 中華めん、栗、さつまいも、小麦粉、パン粉、米油、ごま油 豆類
こんだて 赤緑黄家	16 敬老の日 ・ 麦ごはん ・ 豚汁	17 ひじきとお豆のサラダ ・ さんまのかん煮 ・ 麦ごはん ・ 豚汁	18 あんじんフルーツ ・ 厚焼き卵 ・ ごはん ・ マーボー豆腐	19 ポパイサラダ ・ メンチカツ ・ バックソース ・ 黒パン ・ わかめスープ	20 ピーマンのおかか和え ・ 大学いも(2コ) ・ ソフトめん ・ きのこうどん ・ かけ汁
	エネルギー 572kcal 625kcal 751kcal たんぱく質 2.1g 2.3g 2.7g 牛乳、さんま、豚肉、豆腐、ひじき、ミックスピース、みそ 大根、人参、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、こんにゃく 麦ごはん、里いも、砂糖 緑黄色野菜	エネルギー 647kcal 722kcal 867kcal たんぱく質 1.8g 2.2g 2.5g 牛乳、卵、豚肉、豆腐、みそ 人参、たけのこ、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく、パイナップル、桃、みかん ごは、あんじん豆腐、ごま油、でん粉、砂糖 海藻類	エネルギー 573kcal 642kcal 794kcal たんぱく質 2.7g 3.2g 3.7g 牛乳、豚肉、ベーコン、わかめ 玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、もやし、コーン、干しいたけ、にんにく、レモン 黒パン、じゃがいも、ごま、小麦粉、パン粉、米油、ごま油、砂糖 豆類	エネルギー 628kcal 706kcal 848kcal たんぱく質 1.8g 1.9g 2.5g 牛乳、鶏肉、なると、油揚げ、かつお節 人参、ほうれん草、ピーマン、もやし、しめじ、ねぎ、えのきだけ、まいたけ、なめこ、コーン ソフトめん、さつまいも、ごま、でん粉、砂糖、米油 魚類	
こんだて 赤緑黄家	23 秋分の日 ・ 炒り鶏 ・ いかメンチカレー味 ・ 麦ごはん ・ なめこ汁	24 イタリアンサラダ ・ スペイン風オムレツ ・ コッペパン ・ フライドポテト	25 からし和え ・ 白身魚のみそマヨ焼き	26 マカロニと野菜のソテー ・ 豚肉のパン粉焼き	27 キムチ和え ・ 焼ききょうざ(2コ) ・ 中華めん ・ しょう油ラーメン ・ かけ汁
	エネルギー 556kcal 623kcal 746kcal たんぱく質 1.6g 1.9g 2.1g 牛乳、いか、たら、鶏肉、豆腐、みそ なめこ、大根、人参、ねぎ、ほうれん草、こんにゃく、ごぼう、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース 麦ごはん、里いも、小麦粉、パン粉、米油、砂糖 果物類	エネルギー 525kcal 668kcal 699kcal たんぱく質 2.9g 4.0g 牛乳、卵、ウインナー グリーンピース、モロ、コーン、パセリ、レモン、コッペパン、じゃがいも、アプリコットジャム、オリーブ油 きのこ類	エネルギー 521kcal 604kcal 708kcal たんぱく質 1.8g 2.0g 2.4g 牛乳、ほき、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、わかめ、みそ ごは、栗、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 いも類	エネルギー 573kcal 642kcal 794kcal たんぱく質 2.7g 3.2g 3.7g 牛乳、豚肉、ベーコン、わかめ 玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、もやし、コーン、干しいたけ、にんにく、レモン 黒パン、じゃがいも、ごま、小麦粉、パン粉、米油、ごま油、砂糖 果物類	エネルギー 537kcal 601kcal 744kcal たんぱく質 2.5g 2.7g 3.3g 牛乳、豚肉、鶏肉 人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にら、メンマ、干しいたけ、にんにく 中華めん、小麦粉、ドレッシング、ごま油 海藻類

今月の平均栄養価 ※()は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	579 (490)	653 (650)	787 (830)
たんぱく質 (g)	21.6 (16 ~ 25)	24.5 (31 ~ 33)	28.9 (27 ~ 42)
脂質 (g)	17.7 (11 ~ 16)	20.1 (14 ~ 22)	22.7 (18 ~ 28)
カルシウム (mg)	304 (290)	347 (350)	378 (450)
食塩 (g)	2.2 (1.5 未満)	2.5 (2.0 未満)	2.9 (2.5 未満)

最低限、備えておきたい物

9/1 防災の日
備蓄食の見直しを！

大規模災害や新型コロナウイルス発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

水 (1人1日3リットル)
米 (多めに買い置きしておく)
缶詰 (そのまま食べられるものが便利)
カセットコンロ・ガスボンベ

給食 & 食育だより

新しい給食センターになり1年が経ちました！みなさん、給食の味はどうですか？

旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものも多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることにもつながります。

秋が旬の食べ物

新米、さつまいも、栗、里いも、桑、柿、サンマ、サケ、きのこ(まつたけ)、ぶどう

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続くそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。

早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができます。

ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！

豚肉、豆類、玄米など、未精製の穀類