



令和5年 学校給食9月分予定献立



知多市立八幡給食センター

小学校

Table with columns for date, menu name, ingredients (Red/Green/Yellow), and energy value. Rows include items like 'むぎごはん', 'はるまき', 'なすいりマーボー豆腐'.

★ つぎのページへつづきます

9月9日



不老長寿を願う 重陽の節句

きくようり 菊料理



現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(ごせつく)のひとつ、「重陽の節句(ちょうようのせつく)」です。旧暦の9月9日は、現在の10月中旬で、菊の花の時期です。菊の強い香り、邪気(じゃき: 病気や災難)を払い、長寿を祈る風習があります。菊の花を料理に使います。



きくかじゆ 菊花酒



日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんばく質 (g)
20	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		635
		カレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ なす グリンピース	じゃがいも	あぶら	
		ハンバーグのわふうあんかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	だいいずあぶら	
		コールスローサラダ (たくじょうコールスロードレッシング)			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	
21	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		616
		やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん		
		やさいとはるさめのちゅうかあえ			あかピーマン	もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	
		ピリカラじる	ぶたにく いか とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	
22	金	ヨーグルト		ヨーグルト					662
		ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
		わふうかけじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ねぎ			
		コロケ	ぶたにく ぎゅうにく		パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
25	月	やさいのごますあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごま	602
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		
		けんちんしのだのあまずあんかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぷん		
		こまつなのごますあえ	ツナ		こまつな	もやし	さとう	ごま	
26	火	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ	でんぷん		673
		ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ ししいたけ	こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	
		ポークビーンズ	だいいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
27	水	ナタデポンチ				パインアップル	ナタデココ		582
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		
		しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん		
		なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら	
28	木	やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	はくさい			629
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		
		まぐろとレバーのあげに	まぐろ とりレバー				さとう でんぷん	あぶら	
		おやこに	たまご とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん		
29	金	オレンジ				オレンジ			633
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		
		さけのきのこあんかけ	さけ			たまねぎ えのきたけ	さとう でんぷん		
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
		さといものみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さといも		27.1
		つきみだんご					こめこ さとう でんぷん		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

人生100年時代に向けて、生涯にわたる健康づくりが大切です。子どもの時から実践しましょう。

★もっと野菜を食べましょう

生活習慣病の予防のために、毎食1皿以上、野菜料理を食べましょう。



野菜をとるコツ

<p>加熱してかさ減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用</p>
------------------	--------------------	-------------------------

★カルシウムをとりましょう

丈夫な骨をつくるために欠かせない栄養です。不足しやすいため、積極的にとる必要があります。またビタミンDと一緒にとると体内の吸収率が高まります。



●カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品以外でも、小松菜、小魚、大豆製品、ひじき、ごまなど。



●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげや干しいたげなどのきのこ類。



今月の愛知県産の食材

