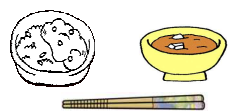
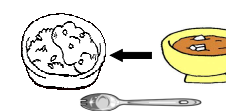
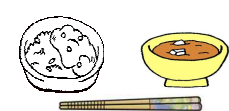
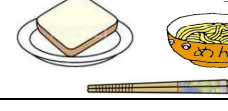
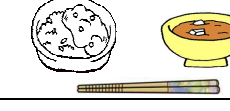
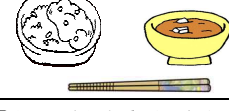


日(曜日)		9/28(月)	29(火)	30(水)	1(木)	2(金)
献立表 (配膳図)		④チンジャオロース  ②麦ごはん ③マロニースープ 	④(白身魚フライ) フィッシュ パーガー  ②(パーガーパン) ③ホーケビンス 	⑥ハйнаッブル ⑦刻みのり ④奄美の 鶏飯(具)  ②麦ごはん ③奄美の鶏飯(汁) 	④おしんこナムル  ②中華おこわ ③里芋のごまみそ煮 	④ハンバーグ  ②白ごはん ③ワンスープ 
食品のグループ	からだ 体をつくる	1群 ③とりにく ④ぎゅうにく	③ぶたにく・だいず・ レッドキドニー・ひよこめめ ④ほぎ(小麦含む)	④とりにく・たまご ⑤ツナ(かつお)	②とりにく ③ぶたにく・なまあげ	③とうふ ④ハンバーグ(小麦卵なし)
	2群	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ⑤こんぶ ⑦のり	①牛乳 ④くさわかめ	①牛乳
	3群	③にんじん・こまつな ④ピーマン・にんじん・にんにくのめ	③にんじん・パセリ	③はねぎ ④にんじん ⑤にんじん	②にんじん ③にんじん・インゲン	③にんじん・はねぎ・チンゲンさい
	4群	③きくらげ・ヤングコーン ④たけのこ・ぶかねぎ・しいたけ	③たまねぎ ⑤キャベツ	③ゆず ④しいたけ・パパイア ⑤しいたけ・せんぎりだいこん ⑥パイナップル	②ざんさいミックス・ しいたけ・えだまめ ③ごぼう・こんにやく ④つぼつけ・キャベツ・きゅうり	③たまねぎ・きくらげ ⑤キャベツ
	5群 I給になる	②こめ・むぎ ③マロニー ④でんぶん・さとう	②パン ③じゃがいも・さとう	②こめ・むぎ ④さとう ⑤さとう	②こめ・もちこめ ③さといも・さとう ④さとう ②こまあぶら ③こま ④こま・こまあぶら	②こめ ③ワントン ④さとう
エネルギー/ たんぱく質		610kcal/26.8g 743kcal/32.4g	664kcal/30.7g 832kcal/38.2g	617kcal/25.2g 740kcal/30.5g	662kcal/26.7g 792kcal/32.0g	676kcal/24.2g 830kcal/29.9g
一口メモ		チンジャオロース チンジャオロースは中国発祥の料理で、「チンジャオ」がピーマンやしとうなど緑色の果実を指し、「スー」が細切りのことを指します。今日は給食風にアレンジして様々な食材を使っています。	ホキ 今日のフィッシュパーガーに使われている白身魚はホキです。ホキは、主にニュージーランドに生息する深海魚です。脂質が少なく、たんぱく質が豊富に含まれています。味は淡白でクセがないため、様々な料理に使われています。	ケーフィリチー ケーフィリチーとは沖縄の方言で、ケーブとは昆布、イリチーとは炒め煮のことを指します。もともと昆布を豚肉などの具材と炒めて味が染み込むまで煮込んだ沖縄の伝統料理です。今日は豚肉の代わりにツナを使用しています。	里芋 里芋は、山にできる「山芋」に対して、里にできるので、「里芋」と呼ばれるようになりました。里芋の皮をむくとぬめりがありますが、このぬめりは胃や腸の働きをよくしてくれます。今日は煮物にたっぷり入っています。	キャベツ キャベツは、世界中で食べられている葉野菜です。そして人類が栽培してきた野菜の中でも最も古いもののひとつとして考えられています。ビタミンCが豊富に含まれ、外側に近い葉はカロリーも含まれます。
家庭でってほしい食品		芋類	果物	種類類	卵	小魚類
日(曜日)		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
献立表 (配膳図)		④三色そぼろ  ②麦ごはん ③じゃがいもの磯煮 	⑤メーブルジャム ④梨  ②食パン ③ごぼうの ペペロンチーノ 	④さんまの みぞれ煮  ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 	④回鍋肉  ②麦ごはん ③かきたま汁 	⑤ブルーベリーゼリー ④砂肝レバーのニラだれ  ②麦ごはん ③もずくスープ 
食品のグループ	からだ 体をつくる	1群 ③とりにく・ちくわ(卵なし)・ さつまあげ ④とりにく・たまご	③とりにく・ベーコン	③うすあげ ④さんま	③たまご・うすあげ ④ぶたにく	③かに風味かまぼこ(加工なし)・ とうふ ④とりにく
	2群	①牛乳 ③ひじき	①牛乳 ③チーズ	①牛乳 ⑤こんにぶ	①牛乳	①牛乳 ③もずく
	3群	③インゲン・にんじん	③にんじん・パセリ	③かぼちゃ・にんじん・はねぎ ⑤にんじん	③にんじん・こまつな・にら ④にんじん・ピーマン	③にんじん・ほうれんそう ④にら
	4群	③こんにやく ④たまねぎ・えだまめ	③たまねぎ・ごぼう・しめじ ④なし	③たまねぎ ⑤だいこん	③たまねぎ・えのきたけ・しいたけ ④たまねぎ・キャベツ・ もやし・ぶかねぎ・にんにく	③たまねぎ・えのきたけ ④えだまめ
	5群 I給になる	②こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう ④さとう	②パン ③スパゲティ ⑤メーブルジャム	②こめ・むぎ ③じゃがいも	②こめ・むぎ ③でんぶん	②こめ・むぎ ④さとう ⑤ブルーベリーゼリー
エネルギー/ たんぱく質		674kcal/27.8g 808kcal/33.9g	658kcal/25.0g 815kcal/31.2g	633kcal/24.0g 762kcal/29.0g	659kcal/30.0g 791kcal/35.7g	735kcal/29.6g 875kcal/35.7g
一口メモ		ひじき ひじき等の海藻類は、カロリーがほとんどなく、ナトリウムやカルウム等のミネラルが豊富です。海藻を食べるのは日本人と韓国人ぐらいと言われてきましたが、近年では欧米でも健康食として注目されてきています。	梨 梨の美味しい時期ですね。お店にもたくさん並んでいます。梨独特のシャキシャキとした食感を楽しんで食べてください。	秋刀魚 秋刀魚は秋を代表する魚で、9月頃から旬を迎えます。秋刀魚はたんぱく質をはじめ、ビタミンや鉄、カルシウムなどが含まれており、栄養満点です。	回鍋肉 回鍋肉は、中国料理の一つです。中国料理では、材料を煮たものを鍋に戻し、炒めて仕上げることを「回す鍋」と書いて回鍋といひます。また、豚肉のことを肉というので、回鍋肉という名前が付いたといひわれています。	目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンやレバー、魚介類に多いビタミンAは、目の健康を守ってくれる力があります。
家庭でってほしい食品		小魚類	種類類	野菜類	魚類	豆類
★都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。						
★給食レシピの紹介★ タンドリーチキン ～9/4実施献立～ 		<材料(4人分)> ・鶏もも肉(切身) … 200g(1人50g) ・ケチャップ … 4g ・ウスターソース … 8g ・薄口しょうゆ … 4g ・カレー粉 … 1.2g		<作り方> ① 調味料は全て混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける。 ② オープンで180℃、20～25分焼く。 鶏肉にしっかり味がついていて食べやすいです♪ 塩こうじでお肉がやわらかくなります。		

つづ へんこう りょうしょう

★都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

**れきし たの もの
歴史のある食べ物**

日本では縄文時代から栽培されました。山で採れる「やまいも」に対して人里で採れるので「里いも」の名がついたといわれます。おせち料理の「八つ頭」や「えびいも」もさといもの仲間です。

おいしくヘルシー、さといも！



意外に低カロリー！

ほかのいもや穀類に比べてカロリーは低めです。カリウムなどの無機質、ビタミンB群、食物繊維なども含むヘルシー食材です。

ねばり成分が効く！

ねばりのもとは「ムチン」「ガラクトタン」といわれる成分です。どちらも食物繊維ですが、胃腸の保護など体によいのはたらきがあるのではないかと期待されています。

つづ へんこう りょうしょう

日 (曜日)		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
献立表 (配膳図)		④ブロッコリー・サラダ ②(麦ごはん) ③ 他人丼	④バナナッツ ②コッペパン ③ カレーうどん	④豚キムチ炒め ② 麦ごはん ③ 白菜と大根のみそ汁	④かつおみそ ②麦ごはん ③ 豆乳鍋	④ かぼちゃひき肉フライ ⑤ 添えブロッコリー ② 麦ごはん ③ 秋野菜スープ
食品のグループ	1 群	③ぶたにく・たまご・かまぼこ	③とりにく・さつまあげ・うすあげ ④だいず	③うすあげ ④ぶたにく・たまご	③とうにゅう・とりにく・だいず・とうふ ④かつお	③とりにく・ひよこめめ ④かぼちゃひき肉フライ(小麦含む)
	2 群	①牛乳	①牛乳	①牛乳 ③わかめ	①牛乳	①牛乳
	3 群	③にんじん・はねぎ ④にんじん・ブロッコリー	③にんじん・ほうれんそう	③にんじん・はねぎ ④にら	③にんじん・ほうれんそう ④にんじん	③にんじん ⑤ブロッコリー
	4 群	③たまねぎ・しいたけ ④キャベツ・コーン	③たまねぎ・ふかねぎ・しいたけ ④バナナチップ	③はくさい・だいこん・もやし・たけのこ・しめじ ④たまねぎ・キャベツ・キムチ	③キャベツ・わりほしだいこん・しいたけ・こんにゃく ④ごぼう	③たまねぎ・しめじ・えだまめ
	5 群	②こめ・むぎ ③でんぶん・さとう ④さとう	②パン ③うどん ④さとう ⑤いちご&マーガリンジャム	②こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう	②こめ・むぎ ④さとう	②こめ・むぎ ③さといも・さつまいも ⑤さとう
	6 群	④あぶら	④アーモンド・カシューナッツ	④ごま・ごまあぶら	④あぶら	④あぶら
エネルギー/たんぱく質		642kcal/27.9 g 775kcal/33.8 g	661kcal/25.5 g 823kcal/31.8 g	674kcal/27.8 g 807kcal/33.1 g	674kcal/32.8 g 808kcal/39.2 g	701kcal/22.8 g 808kcal/26.9 g
一口メモ		卵は私たちの食卓によく登場する食材ですね。栄養がたっぷり詰まった、完全栄養食品といえます。日本ではほかの国より卵を食べる量が多いといわれています。それほど私たちに身近な食材なのですね。	バナナッツ 今日のパナナッツには、乾燥バナナ、アーモンド、カシューナッツ、大豆が入っていて、それらを焼いて甘いタレに絡めています。しっかりとくかんで食べてください。	白菜 白菜についてのクイズです。白菜は寒くなるある変化が起こります。その変化とは何でしょう。①色がきれいになる②味が甘くなる③歯ごたえがよくなる。答えは②の味が甘くなるです。白菜は寒さで自分が凍らないように、光合成で作ったでんぶを糖に変え、葉っぱに集めます。そのため味が甘くなる	豆乳 大豆は「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。今日はその大豆から作られる豆乳を使った豆乳鍋です。野菜もしっかり食べましょう。	秋野菜 秋は「実りの秋」といって、食材が豊富に実る季節です。今日は秋に旬を迎える野菜を使ってスープにしました。芋類の里芋にさつまいも、きのこ類のしめじが入っています。
家庭でとってほしい食品		豆類	魚類	果物	芋類	海藻類

体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがつらい」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りないサイン(貧血)かもしれません。成長期のみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

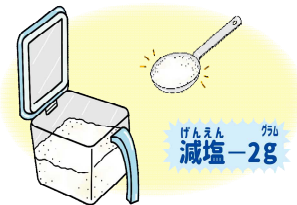
スマート・ライフ・プロジェクト

健康寿命をのほそう！
Smart Life Project
食事をおいしく＊バランスよく！

●「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために
行っているものです。食生活では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう！

おいしく減塩！1日マイナス2g

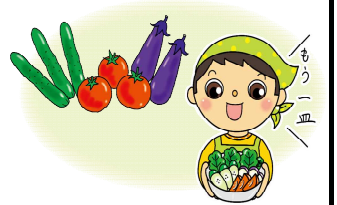
～減塩で健康生活！～



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)

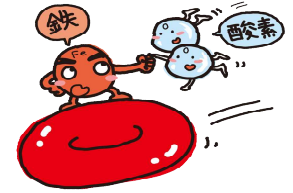
毎日プラス1皿の野菜！

～野菜で健康生活！～



★毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう！生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

女子はとくに注意



女子は月経(生理)が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事で鉄をとる必要があります。

貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



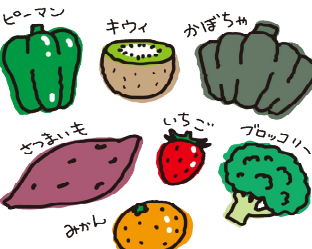
鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合っています。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結び付いた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！



「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が上がることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。

食育まんが

おはぎとぼたもち

