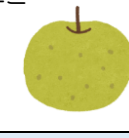


目標	係の仕事をしをきちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳する ・安全な給食の仕組みを知る			
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
2 水	2学期の給食スタート！					2学期最初の給食は、みんなに大人気のカレーライスです。皆さん夏休みはどうでしたか？休み明けは体が慣れず、疲れが出やすくなります。野菜もたっぷり入っていて、元気の出るカレーを食べて2学期のスタートを切りましょう。
	チキンカレーライス		牛乳、鶏肉、ハム	米、炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖、白玉	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、小松菜、とうもろこし、みかん、パイン缶	
	五色サラダ					
	サイダー白玉ポンチ					
3 木	世界の料理「インドネシア・ベトナム」					ナシゴレンとガドガドサラダはインドネシア共和国の料理です。甘い、辛い、塩辛いなど、一皿の中にいろいろな味がするのが特徴の料理です。ガドガドサラダには日本のサラダにはあまり馴染みのない食材が入っています。どれか考えながら食べてみてください。
	ナシゴレン		牛乳、鶏肉、エビ、生揚げ	米、炒め油、じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ、フォー	玉ねぎ、人参、ピーマン、黄パプリカ、にんにく、ブロッコリー、赤パプリカ、もやし、チンゲンサイ	
	ガドガドサラダ					
	フォー					
4 金	残暑にぴったり！さっぱりした魚料理「白身魚のハーブマリネ」					マリネは、酢やレモン汁、オリーブオイルなどに野菜や魚を付け込んだ料理です。さっぱりとした酸味が食欲をそそり、残暑が厳しいこの時期にもぴったりです。今日の給食では、人参、玉ねぎ、トマト、ハーブを使っています。彩りもよく、目でも味でも楽しんでください。
	コッペパン、白身魚のハーブマリネ		牛乳、たら、ベーコン、ひよこ豆	ミルクパン、小麦粉、片栗粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、炒め油	にんにく、イタリアンハーブミックス、人参、トマト、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、セロリー	
	ジャーマンポテト					
	ひよこ豆とキャベツのスープ					
7 月	郷土料理「沖縄料理」					沖縄の炊き込みご飯である、ジューシーは、祭や祝いに欠かせない料理です。ジューシーは汁気の多さに応じて種類が分かれています。汁気が少なく固めのものは「クファジューシー」、雑炊状のものは「ポロポロジューシー」と呼ばれています。
	ボロボロじゅうしい		牛乳、豚バラ肉、干ひじき、焼き豆腐、赤みそ、卵、調整豆乳	米、炒め油、砂糖、小麦粉、なたね油、黒砂糖、揚げ油	たけのこ、人参、こねぎ、りよくとうもやし、チンゲンサイ	
	マーミナチャンプルー					
	サーターアンドンギー					
8 火	旬の野菜を食べよう！「なすとトマトのスパゲッティ」					なすもトマトも今が旬の野菜です。旬の野菜にはその時期に必要な栄養がたっぷりと入っています。今日のスパゲッティのソースは、トマトをじっくりと煮込んで酸味をとばし、素揚げしたナスを加えて作りました。酸味が苦手な人も、ぜひ一口食べてみてください。
	なすとトマトのスパゲッティ		牛乳、ベーコン	スパゲッティ、オリーブ油、揚げ油、砂糖、サラダ油、小麦粉	なす、玉ねぎ、にんにく、トマト、キャベツ、小松菜、人参、白菜、とうもろこし、レーズン、りんご(缶詰)	
	コーンサラダ					
	レーズンとりんごのケーキ					
9 水	重陽の節句「菊花と鱧のまぜ寿司」					今日は五節句のひとつ、「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、不老長寿の霊草といわれる菊の花を飾ったり、菊酒を飲んだりして、無病息災や長寿を願う日です。現代ではあまりなじみがありませんが、平安時代には盛んに行事が行われていた、季節を感じる大切な風習のひとつです。
	菊花と鱧のまぜ寿司		牛乳、カラフトマス、きざみのり、鶏肉、赤みそ、八丁みそ、乾燥わかめ、木島平村みそ	米、砂糖	きゅうり、菊花、にんにく、玉ねぎ、なめこ、えのき、しめじ、長ねぎ	
	鶏のみそ漬け焼き					
	木島平村のきのこのみそ汁					
10 木	挟んで食べよう！「セルフコロッケパン」					「柏パン」はイラストのように柏餅の葉に似た形で具材を挟みやすい構造から「柏パン」と呼ばれているそうです。パンを割れ目に沿って開き、コロッケを挟んで食べてみてください。みなさんは柏パンに何を挟むのが好きですか？
	柏パン、ビーンズコロッケ		牛乳、豚肉、いんげんまめ、ベーコン	ミルクパン、炒め油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、生パン粉、揚げ油、サラダ油、砂糖、マカロニ、オリーブ油	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリー、トマト、パセリ	
	コールスローサラダ					
	ミネストローネ					
11 金	旬の果物を食べよう！「梨」					今日の果物は、今が旬の「梨」です。しゃきしゃきとした食感とさっぱりした甘さが特徴です。独特の食感「石細胞」という細胞が作り出しており、食物繊維と同じく腸のぜん動運動を促す効果があります。秋の味覚を楽しみましょう。
	豚丼とキャベツのソテー		牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、炒め油、砂糖、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、大根、人参、長ねぎ、梨	
	具だくさんみそ汁					
	果物（梨）					
14 月	あごを鍛える修行「山坂達者飯」					山坂達者とは、鹿児島県に伝わる諺で、「年少者は、いざというときに備え、足腰を鍛えておくために、普段から険しい山道や坂道を歩くべき」という意味があるそうです。山坂達者飯はそんな諺がもとになった顎を鍛えるメニューです。よく噛んで食べてください。
	山坂達者めし		牛乳、鬼打ち豆、じゃこ、鶏モモ肉、赤みそ、海藻ミックス、白みそ	米、さつまいも、揚げ油、砂糖、ごま油、炒め油	長ねぎ、もやし、きゅうり、人参、ごぼう、小松菜	
	鶏肉のねぎみそ焼き、海藻サラダ					
	ごぼうと小松菜のみそ汁					
15 火	目と舌で味わおう「シーフードクリームソース」					エビ・アサリ・ホタテのうまみがとけ込んだ白いクリームソースを、黄色のターメリックライスにかけていただきます。赤や緑のサラダ、オレンジのゼリーもあり、彩り豊かな給食です。見て楽しく、食べておいしい給食をじっくり味わいましょう。
	ターメリックライス		牛乳、鶏肉、ホタテ、あさり、生クリーム、いんげんまめ、ひよこ豆、アガー	米、炒め油、小麦粉、バター、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく、赤パプリカ、キャベツ、小松菜、とうもろこし、みかん、オレンジジュース	
	シーフードクリームソース					
	白いんげん豆のサラダ、オレンジゼリー					
16 水	山梨県郷土料理「さんまめし」					海の無い山梨県でも秋になると新鮮なさんまが出回ります。その旬のさんまと新米と一緒に炊いたものが「さんまめし」です。今日の給食では臭みを抑えるため、酒や生姜で下味を付けたさんまに片栗粉をまぶし、油で揚げてからごはんと一緒に混ぜて作ります。
	さんまめし		牛乳、さんま、乾燥わかめ、鶏肉、白みそ、赤みそ	米、片栗粉、揚げ油、砂糖、ごま油、サラダ油、こんにゃく、さつまいも、炒め油	生姜、いんげん、小松菜、人参、大根、キャベツ、ごぼう、長ねぎ	
	和風サラダ					
	さつまい					

6月平均栄養価	
エネルギー	611kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	21.4g
食塩相当量	2.6g
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。	



深大寺小学校 9月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 箱崎高之
栄養士 成田 瞳

目標	係の仕事をきちんとしよう		・身支度を手早く整える ・正しく配膳する ・安全な給食の仕組みを知る			
日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
17 木	9月17日「イタリア料理の日」					
	ピザトースト 鶏肉とキャベツのクリーム煮 イタリアンサラダ		牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、生クリーム、ハム	食パン(卵なし)、炒め油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉、砂糖	ピーマン、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、キャベツ、人参、グリーンピース、白菜	9月17日は「イタリア料理の日」です。イタリア語で「料理」や「台所」を意味する「クチーナ」を「ク(9)チー(1)ナ(7)」と読む語呂合わせから。2010年、世界中で好まれる多くの地域で作られているイタリア料理は「地中海の食事」としてユネスコの無形文化遺産に登録されています。
18 金	韓国料理「チャプチェ」					
	ごはん チャプチェ チンゲン菜のスープ		牛乳、豚肉、鶏肉	米、春雨、炒め油、片栗粉、白ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、干し椎茸、きくらげ、ほうれん草、にんにく、生姜、大根、チンゲンサイ、長ねぎ	チャプチェは作り置きがしやすく、冷蔵庫にある野菜や肉で自由にアレンジできるため、韓国の日常的な家庭料理です。元々はお祝いの席で作られる伝統的な前菜でした。見た目が華やかで縁起が良いとされ、誕生日や祭礼、結婚式などでも登場するそうです。
24 木	福岡県郷土料理「さばのぬか炊き・あちゃら漬け・かぼちゃの団子汁」					
	木島平村のごはん さばのぬか炊き、あちゃら漬け かぼちゃの団子汁		牛乳、さば、麦みそ	米、砂糖、小麦粉	きゅうり、なす、れんこん、人参、きくらげ、大葉、かぼちゃ、干し椎茸、こねぎ	今日のお米は、調布市の姉妹都市である木島平村から届いたものです。ぬか炊きはこのお米を精米すると出るぬかと調味料と鯖を炊いて作ります。また、「ぬか炊き」や「あちゃら漬け」「かぼちゃの団子汁」は、古くから九州と本州を結び要所であり、海外との交易拠点として文化の入口となった福岡県の郷土料理です。
25 金	9月25日、中秋の名月「十五夜」					
	里芋ご飯 鶏肉とちくわの煮物 お月見団子		牛乳、鶏肉、ちくわ(卵・乳なし)、いんげんまめ、昆布、あずき	米、もち米、里芋、こんにゃく、炒め油、砂糖、白玉	大根、人参、たけのこ、干し椎茸、いんげん	十五夜は秋の収穫に感謝する祭として庶民に広まりました。供えるのは稲穂に見立てたスキや満月のようにまん丸な団子、この時期に収穫される芋です。空気の澄んだ秋の夜に、月を眺めながら収穫に感謝する。いつまでも大切にしたい風習です。
28 月	旬の魚「さんまのかば焼き」					
	ごはん、さんまの蒲焼き こんにゃくサラダ 小松菜とお麴のみそ汁		牛乳、さんま、白みそ、赤みそ	米、片栗粉、揚げ油、中ざら糖、こんにゃく、砂糖、ごま油、お麴	生姜、もやし、きゅうり、人参、大根、小松菜、えのき、長ねぎ	秋が旬のさんまですが、近年は環境変化により水揚げ量が減っています。そのため毎年のように価格が上がります。ニュースでも話題になります。しかし、昨年は記録的な豊作でお手頃価格でした。今年さんまはどれくらいの値段でしょうか。お店に行った際には、ぜひチェックしてみてください。
29 火	コラーゲンたっぷりのスープ「豚骨ラーメン」					
	豚骨ラーメン ポパイサラダ キャラメルポテト		牛乳、豆乳、焼豚(卵・乳なし)、豆乳クリーム	蒸し中華めん(卵・乳なし)、サラダ油、砂糖、さつまいも、揚げ油	きくらげ、にんにく、高菜漬、紅生姜、こねぎ、もやし、ほうれん草、人参、とうもろこし、きゅうり	豚骨ラーメンは福岡で生まれました。特徴は白く濁ったスープ。実はもともとは澄んだスープでしたが、火の消し忘れから偶然生まれたんだとか。給食では白濁させるためにある工夫をしています。どんな工夫が考えながら食べてみてください。
30 水	旬の野菜「秋なす」					
	マーボーなす丼 ビーフンスープ 果物(ぶどう)		牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉	米、揚げ油、炒め油、砂糖、片栗粉、ごま油、ビーフン	なす、玉ねぎ、人参、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、にら、にんにく、生姜、大根、小松菜、もやし、ぶどう	今日のマーボーなす丼には旬のなすが使われています。なすの色素成分であるナスニンは強力な抗酸化作用があり、細胞の酸化を防いだり、免疫力を高めて風邪や病気の予防に役立ちます。またカリウムが豊富に含まれるむくみや高血圧を予防してくれる働きもあります。

前半分は表面にごさいます。→

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

学校給食では、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、普段の食事で不足し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。

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。

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に
おいしい魚や、干しいだけなど、天日干ししたきのお類に多く含まれます。

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、干しえび、ひじき、小松菜、きりたんぽ、大根

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み明けの夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

- 1 早起きする**
家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- 2 朝ごはんを必ず食べる**
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。
- 3 トイレに行く**
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど) + **主菜** (卵・肉・魚・大豆製品など) + **副菜** (野菜・きのこ・海藻・いも類など) + **果物**

何かに忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。