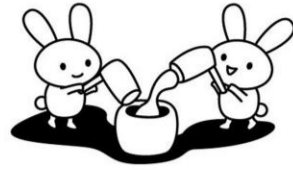




9月 きゅうしょくだより

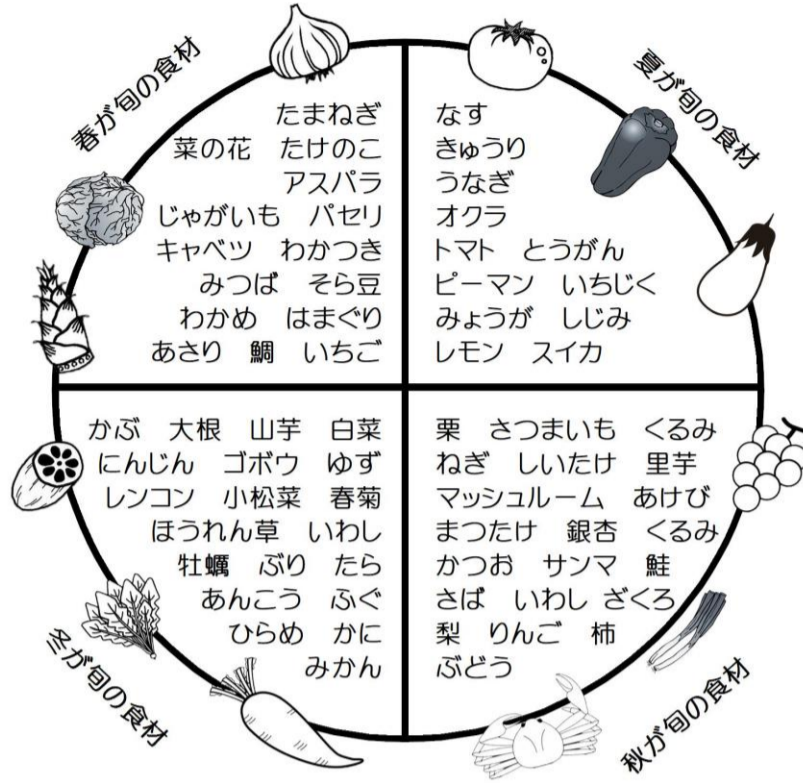


テーマ

旬の食材を食べましょう。

旬の食材は、旬の時期に一番栄養素が豊富になり、味も美味しくなります。実は、その他にも嬉しい効果があります。旬の食材には、その時期に体が必要としている栄養素がいっぱい入っています。例えば、夏野菜の代表であるトマトやきゅうりには、体を冷やす性質のある“カリウム”が豊富です。逆に、冬が旬の人参には、体を温めてくれるビタミンEや鉄分が含まれています。

四季がはっきりしている日本では、その時々で、体に必要な栄養素も変わってきます。季節の変わり目を、体調を崩さず乗り切るためには、家族皆で旬の食材を味わいましょう。



～ 給食メニューのご紹介 ～



【ちくわサラダ】

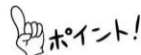
～ 材料 ～

- ・ちくわ 40g
- ・きゅうり 80g
- ・にんじん 40g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・いりごま 小さじ1
- ・食塩 少々



～ 作り方 ～

- ①ちくわは食べやすい大きさに、きゅうり、にんじんは千切りにして、にんじんを茹でておきます。
- ②調味料をボウルに入れて混ぜ、①と和えたら完成です。



調味料は、ごまドレッシングを使用すると簡単に作ることができます！！

9月の行事

9/1は防災の日

大正12年(1923年)に発生した関東大震災にちなんで昭和35年(1960年)に制定された記念日です。台風襲来も多い時期ということもあり、「災害への備えを怠らないように」という戒めの意味もあるそうです。北海道でも、地震や水害など近年の出来事を考えると、いつ何がおこってもおかしくはありませんね。ご家庭で防災用品を準備していますか？ご家族で避難場所の確認などをしておく良いですね。

9/16は敬老の日です。多年にわたり社会につくしてきた方を敬愛し、長寿を祝う日とされています。子どもたちにとっては、おじいちゃん、おばあちゃんになりますね。感謝の気持ちを伝えるよい機会でもあります。普段の感謝を是非伝えてみてくださいね！



管理栄養士 山田、一色

9月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	2日	3日	4日	5日	6日
	ナムル丼 米、豚ひき肉、長ねぎ、ニンニク、ごま油、もやし、ほうれん草、にんじん、ごま	しょうゆラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ、なると	鮭と卵のピラフ 米、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン、ピーマン、鮭、鶏卵、バター、パセリ	塩パン	ごはん 米
	すまし汁 生揚げ、水菜	フライドポテト じゃがいも、青のり	すまし汁 木綿豆腐、しいたけ、わかめ	かぶのスープ かぶ、かぶの葉、小松菜、ベーコン、長ねぎ	味噌汁 ほうれん草、えのきたけ、高野豆腐
	ちくわサラダ 焼きちくわ、きゅうり、にんじん、ごまドレッシング	キウイ	白菜昆布和え 白菜、塩昆布、ごま	チキンチャップ 鶏もも肉、でん粉、玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、トマトグチャップ、中濃ソース	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、しいたけ
	オレンジ		りんご	コールスローサラダ キャベツ、にんじん、鶏ささみ、フレンチドレッシング	もやし和え もやし、にら、にんじん
もちもの	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
きゅうしょく	9日	10日	11日	12日	13日
	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	ベビーパン	焼きそば 中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、中濃ソース、青のり
	味噌汁 玉ねぎ、油揚げ、わかめ	どさんこ汁 玉ねぎ、コーン、じゃがいも、ごぼう、にんじん、ほうれん草、豚肉、バター	中華スープ あじ、中濃ソース	きのこスープ えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、絹ごし豆腐、長ねぎ、でん粉	すまし汁 長ねぎ、わかめ、大根
	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	アジフライ あじ、中濃ソース	枝豆ホイコーロー 豚肉、キャベツ、赤ピーマン、青ピーマン、枝豆、ニンニク、しょうが、長ねぎ、ごま油	スペイン風オムレツ 鶏卵、じゃがいも、玉ねぎ、ズッキーニ、チーズ	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ、コーン
	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油、かつお節、ごま	ふきの煮物 ふき、にんじん、さつま揚げ、こんにゃく	春雨サラダ 春雨、にんじん、ひじき、ほうれん草、ツナ、マヨネーズ	チンゲン菜とソーセージの炒め物 チンゲン菜、魚肉ソーセージ、にんじん	りんご
オレンジ	パイナップル	キウイ	バナナ		
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし
きゅうしょく	オールレーズン牛乳	フルーチェお茶	フルーチェ、牛乳、麦茶	ぼたぼた焼き牛乳	大学芋牛乳
				さつまいも、オリゴ糖、ごま	小豆蒸しパン牛乳
おやつ					ミックス粉、豆乳、小豆缶

9月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金			
おやつ	16日 <敬老の日> 	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	かしわうどん		
		わかめスープ	味噌汁	キャベツのスープ	キャベツのスープ	かき揚げ天		
		ハンバーグ	豚肉のパン粉焼き	鮭のムニエル	鮭のムニエル	オレンジ		
		マカロニサラダ	ブロッコリーチーズおかか和え	切干しサラダ	切干しサラダ			
		十五夜デザート	キウイ	バナナ	バナナ			
もちもの	はし・スプーン		はし	はし・スプーン	はし			
おやつ	チョコイス牛乳	にんじんケーキ牛乳	おにぎりお茶	おにぎりお茶	バームクーヘン牛乳			
おやつ	23日 <振替休日> 	24日 <開園記念日> 	豚丼	豚丼	ロールパン	ちらし寿司		
			けんちん汁	けんちん汁	豆乳スープ	すまし汁		
			ひじきサラダ	ひじきサラダ	にらオムレツ	からあげ		
			オレンジ	オレンジ	キャベツのごま和え	ショートケーキ		
					りんご	キウイ		
もちもの	はし		はし・スプーン	はし				
おやつ	クラッカー牛乳	クラッカー牛乳	どら焼き牛乳	どら焼き牛乳	ばかうけ牛乳			
おやつ	30日					栄養価 1 カ月平均 エネルギー 551kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.2g カルシウム 291mg 鉄 1.9mg 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。 		
							カレーライス	カレーライス
							小松菜のり和え	小松菜のり和え
							オレンジ	オレンジ
							お茶	お茶
もちもの	はし・スプーン							
おやつ	焼きいも牛乳	焼きいも牛乳	さつまいも	さつまいも				