



9月献立



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。

囲みは、家庭での食事に取り入れてほしい食べ物です。

月	火	水	木	金
1 添え野菜 とんかつ 救給カレー 中のみ半量ごはん付 わかめスープ 9月1日 防災の日 給食休み (果物類)	2 大根の中華サラダ ぎょうざ(2コ) 中華めん 塩ラーメン スープ ミニ ヨーグルト ゼリー 給食休み (豆類)	3 しょうが和え 鶏肉のレモン風(2コ) わかめおかか ごはん けんちん汁 給食休み (海藻類)	4 きんぴらごぼう あじフライ カルシウム入り ごはん もやしのみそ汁 給食休み (緑黄色野菜)	5 コーンサラダ 肉だんご(2コ) 黒豆 きなこ クリーム コッパン ABCマカロニ スープ 9月6日は黒豆の 日です。 給食休み (魚類)
赤 牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン わかめ 黄 ごはん パン粉 小麦粉 米油 砂糖 緑 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ コーン 干しいたけ しめじ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 608 19.2 34.4 298 2.7 843 25.9 40.2 310 2.8	赤 牛乳 豚肉 なたと 豚肉 鶏肉 わかめ 黄 中華めん 小麦粉 砂糖 ごま油 緑 人参 もやし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ じゃがいも コーン 干しいたけ にんにく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 625 23.9 16.1 289 2.4 817 30.7 18.6 309 3.0	赤 牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 黄 ごはん 片栗粉 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも 緑 人参 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく しょうが レモン エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 659 28.1 22.7 313 2.6 786 32.8 25.7 325 2.9	赤 牛乳 あじ 豚肉 さつまいも 油揚げ みそ 黄 カルシウム入りごはん パン粉 小麦粉 米油 ごま 砂糖 じゃがいも 緑 人参 もやし 小松菜 ごぼう さやいんげん こんにゃく 干しいたけ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 616 22.9 19.6 376 2.1 790 30.8 23.2 421 2.7	赤 牛乳 鶏肉 ベーコン 黄 コッパン マカロニ 砂糖 米油 黒豆きなこクリーム 緑 人参 キャベツ きゅうり グリンピース コーン エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 619 23.2 20.3 382 2.3 777 28.2 22.7 408 2.9
8 春雨サラダ さばのみそ煮 ひじきの ぶりかけ ごはん 豚汁 給食休み (きのこ類)	9 だてのきゅうりと キャベツの浅漬け 味付き卵 ソフトめん きつねうどん かけ汁 給食休み (いも類)	10 だてのきゅうり入り和風サラダ チキンナゲット(2コ) (レモンバジル味) 麦ごはん なす入り ポークハヤシ 9月8日はハヤシの日 です。 給食休み (果物類)	11 肉だんごの酢豚風 納豆 だての ぶどう (2粒) カルシウム入り ごはん えのき入り みそ汁 給食休み (魚類)	12 和風ポテトサラダ 鶏肉のハーブ焼き 福島 梨ジャム コッパン 卵のふわふわ スープ 給食休み (海藻類)
赤 牛乳 さば ハム 豚肉 豆腐 みそ ひじき 黄 ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 春雨 緑 人参 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 649 25.8 21.2 373 2.7 799 30.8 25.6 383 3.2	赤 牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ 卵 黄 ソフトめん 砂糖 ゼリー 緑 人参 キャベツ きゅうり もやし ねぎ 小松菜 大根 干しいたけ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 595 27.2 17.4 336 2.3 772 33.8 19.4 357 2.8	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 黄 麦ごはん じゃがいも ハヤシルウ 米粉 米油 砂糖 緑 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ なす 枝豆 しめじ グリンピース エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 648 22.8 19.1 266 2.6 762 25.5 20.5 276 2.9	赤 牛乳 納豆 鶏肉 わかめ みそ 黄 麦ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 パン粉 麩 緑 人参 玉ねぎ ビーマン だけのこ 大根 ぶどう えのきだけ 干しいたけ しょうが エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 624 24.0 17.2 395 2.2 746 27.9 19.3 430 2.5	赤 牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐 黄 コッパン 砂糖 パン粉 梨ジャム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 緑 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 バジル エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 633 28.6 22.5 326 2.5 813 35.7 26.7 358 3.2
15 敬老の日 ※1 食材料購入の都合により、献立が変更する 場合がありますのでご了承ください。 ※2 栄養価は上段が小学校 中・下段が中 学 校を示します。	16 ツナと大根のサラダ かぼちゃとさつまいもの コロッケ 中華めん 和風ラーメン スープ 給食休み 伊達中学校 (豆類)	17 ブロッコリーサラダ なすの和風グラタン カルシウム入り ごはん かき玉風汁 (卵は入っていません) 陸上記録会応援献 給 伊達中学校 (魚類)	18 ごま和え さばの竜田揚げ 塩こんぶと 枝豆のごはん 具だくさん汁 「まごはやさしい」献立 伊達小学校5年生 (きのこ類)	19 スパゲティボリタン ステックハンバーグ パックマト グチャップ ミニコッパン 野菜コンソメ スープ 給食休み 伊達小学校 (緑黄色野菜)
赤 牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ わかめ 黄 中華めん じゃがいも さつまいも パン粉 米油 緑 人参 大根 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 万能ねぎ 干しいたけ しょうが エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 626 24.3 17.4 287 2.3 832 30.3 20.8 304 3.0	赤 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 チーズ みそ のり 黄 カルシウム入りごはん マカロニ 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米油 緑 人参 玉ねぎ なす ブロッコリー キャベツ コーン 干しいたけ パセリ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 640 27.6 21.6 435 2.2 758 32.0 24.2 473 2.6	赤 牛乳 さば 油揚げ 昆布 みそ 黄 ごはん じゃがいも ごま 砂糖 片栗粉 米油 緑 人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 ごぼう 枝豆 ねぎ こんにゃく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 666 23.4 26.2 332 2.2 800 27.2 30.4 350 2.4	赤 牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン 豆腐 黄 コッパン スパゲティ 米油 パン粉 緑 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 小松菜 コーン マッシュルーム トマト にんにく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 597 25.4 21.6 323 2.6 738 30.7 25.3 348 3.0	
22 切り昆布の炒め煮 ほっけフライ 麦ごはん さつまいもの みそ汁 給食休み (緑黄色野菜)	23 秋分の日 9月の伊達市の地場産物紹介 9日(火)きゅうりとキャベツの浅 漬けのきゅうり 10日(水)和風サラダで使用する きゅうり 11日(木)デザートのだんご 12日(金)和風ポテトサラダで使 用するきゅうり とりたて新鮮なおいしい伊達市の味 を味わってくださいね。	24 のり和え 鮭メンチカツ 秋味ごはん 引き菜汁 給食休み (果物類)	25 ビーマンのおかか和え 豚肉のカレー風味パン粉焼き カルシウム入り ごはん すまし汁 中間テスト応援献立 伊達小学校 伊達東学校 (いも類)	26 ブロッコリーサラダ なすのミートグラタン ミニ黒パン かき玉風スープ (卵は入っていません) 給食休み 伊達小学校 伊達東学校 (豆類)
赤 牛乳 豚肉 ハム 海菜 ヨーグルト 黄 麦ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 カレールウ 緑 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 福神漬け トマト にんにく しょうが チョップネ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 688 23.7 16.1 403 2.3 803 26.4 18.0 414 2.7	赤 牛乳 豚肉 焼き歌 ハム ヨーグルト 黄 中華めん さつまいも 米油 ごま 砂糖 緑 人参 キャベツ きゅうり もやし ねぎ じゃがいも コーン 干しいたけ にんにく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 678 26.1 17.4 371 2.3 830 31.2 19.3 385 2.8	おなかの食育劇場 いいことたくさん! 地球にやさしいエネルギーも 地球にやさしい 地球にやさしい		味だからおいしく わたて食べてね 元気に何より 地元の人が 元気に 元気に

9月食育だより



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



9月1日は、防災の日のため、給食ではレトルト食品の救給カレー(ごはんとかレーと一緒に)が入っていて、そのまま食べることができる防災食「救給カレー」(レトルト食品)をお出します。

ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、フタが使える使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。