



9月予定献立表



日	曜	献立	一口メモ
1	水	茎わかめの炒り煮 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ごはん もやしのみそ汁	「和食」は平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、多様で新鮮な食材が用いられ、調理技術や道具などでその持ち味が尊重され、また一汁三菜を基本とする食事スタイルは栄養バランスが整いやすい特徴があります。季節の植物を飾りつけたり、季節に合った器を利用することで季節感のある食卓を表現するのも日本ならではの文化です。さらには、日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。
2	木	絵をかく会のため給食はありません。お弁当を準備してください。	茶碗と汁碗の持ち方 はしの持ち方 こんな持ち方 していませんか？
3	金	絵をかく会予備日のため給食はありません。お弁当を準備してください。	食器やはしを正しく持つと、見た目が美しいだけでなく、食事をスムーズに進めることができます。日本の正しいマナーを身に付けましょう。
6	月	ジャーマンポテト スペイン風オムレツ パンケーキ レモンハニー 野菜スープ	心身の健康のためには、運動と食事、そして休養や睡眠の3つの要素の調和がとれた生活が大切であることは、みなさんも知っていると思います。つまりは、運動効率を上げたり質の良い睡眠をとろうと思ったら、栄養バランスの良い食事が不可欠であるということが出来ます。主食だけ主菜だけと偏ることがないよう、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて栄養バランスを整えるとともに、必要な量を摂ることも必要です。2学期の発育測定が行われています。1学期より極端に体重が減っている人、身長は伸びているのに体重は変わらない人は食事量が不足している可能性があります。自分の食事を見直してみてください。
7	火	おひたし 豚肉のみそ焼き ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	日本に暦の考えがはいつてくる以前、日本人は太陽や月の動き、気温、草花の開花・落葉などといった自然の移り変わりによって季節と時間の経過を感じていました。季節を細かく分け、1年間にいくつもの行事を作り出していく中で、人々の生活に根づいた季節の行事は、「年中行事」として現代でもその姿を残しています。そして、和食文化も年中行事と結びついて、郷土食や伝統食として長い年月をかけて育まれてきました。その中には、先人達の知恵や技が込められていて、食を知ることで地域を知ることもつながります。

<給食目標>

偏食をなくし疲労回復と栄養の摂取に関心を持とう。

食べる前に自分の食器の位置を確認しましょう。

No.1

日	曜	献立	一口メモ
8	水	ピーマン炒め かぼちゃチーズ春巻 ごはん 冬瓜スープ	3年生は、修学旅行の調整のため給食がありません。お弁当を準備してください。 春巻は、給食室でひとつずつ包んで手作りします。みなさんが普段食べる春巻ぎとは少し違い、中身は名前のとおり、かぼちゃとチーズが入っています。チーズは、牛乳の栄養がぎゅっとつまった食べ物です。牛乳と同じくカルシウムやたんぱく質を多く含む、筋肉や歯、骨など、私たちの体の組織をつくる材料になってくれます。大昔、アラビアの旅商人が、羊の胃袋を水筒のかわりにして、山羊の乳を入れ、ラクダに乗って太陽の照りつける砂漠を歩んでいたところ、偶然固まったのが、チーズのはじまりだといわれています。
9	木	菊花和え さんまのオレンジ煮 ごはん 呉汁	和え物の中に、黄色い菊の花が入っています。重陽(ちょうよう)の節句には菊を用いて不老長寿を願うことから、「菊の節句」とも呼ばれます。昔から、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、一番大きな奇数が連なる9月9日を、陽が重なるを書いて「重陽の節句」としてお祝いしたのが始まりで、悪いことにも転じやすいと考え、厄払いもしていました。旧暦の9月9日は今の11月中頃にあたり、菊の美しい季節でしたが、今では季節が合わなくなり、風習が薄れてきました。
10	金	なし コーンと枝豆のサラダ 中華丼 中華スープ	食事をぬいたり、食べ過ぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなったりします。また、成人肥満の約3割は幼児期肥満から移行すると言われています。子どもの頃の身体活動や健康は、大人になってからの健康や体力に影響するとされていますので、今のうちからバランスのよい食事を身につけ、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにし、生活習慣病を予防しましょう。
13	月	冷凍ピーチ 海そうサラダ とり肉の照り焼き 米粉パン ミネストローネ	リクエスト献立の第1弾です。2年1組のみなさんが考えてくれた、パンの献立です。みんなが好きな米粉パンと海そうサラダをとり入れ、バランスのよい献立を考えました。米粉パンは揚げパンと並ぶ人気のパンです。よく噛んで、米粉の甘みを感じながら食べてください。
14	火	マーボなす しょうまい ごはん コーンスープ	なすは、陽に当たると色が濃くなります。なすの色のもとであるナスニンには、体を若く保つはたらきがあり、トマトやかぼちゃなどの色素にも、同じようなはたらきがあります。また、なすには水分が多くふくまれている、体を冷やす効果があります。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざの意味のひとつに、体が冷えてしまって良くないからといわれています。

