

# 9月予定献立表




令和3年度

津島市立南小学校

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいるでしょう。生活のリズムを取り戻し、朝・昼・夕の3食の食事をきちんととり、体調を整えましょう。



## ～朝ごはんは3つのスイッチON!～

おなかのスイッチ 	体のスイッチ 	脳のスイッチ 
朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、排便を促します。朝ごはんを食べ、トイレに行く習慣を付けるようにしましょう。	規則正しい生活リズムを作るものになります。毎日を健康に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。	私たちの体は、寝ている間に脳のエネルギーであるブドウ糖を使い切ってしまう。朝ごはんを食べることで、午前中元気に活動することができます。

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか。朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べ、体力・運動能力・学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査で分かっています。朝ごはんをしっかり食べて3つのスイッチをONにし、元気に登校できるとよいですね。

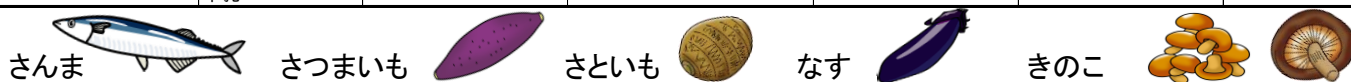
### ○朝ごはんをステップアップ

朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



日 曜	こんだて名	はし						びこう
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	ごはん たっぶりやさいのこめこカレー 水 さつまいもチップス ふくじんあえ 牛乳	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ コーン しょうが なす マッシュルーム にんにく キャベツ ふくんじんづけ	ごはん さつまいも	こめこのカレー あぶら あぶら	
2	ごはん ピビンバ(にく) (ナムル) 木 ワンタンスープ れいとうみかん 牛乳	ぶたにく みそ かにふうみかまぼこ	わかめ 牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ れいとうみかん	ごはん さとう さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	
3	ごはん ささみのおおばいにくフライ 金 ひじきとツナのあえもの はちはいじる やさいふりかけ 牛乳	ささみのおおばいにくフライ(とりにく) ツナ とうふ あぶらあげ	ひじき 牛乳	ささみのおおばいにくフライ(しそ) にんじん みつば やさいふりかけ(あおな)	ささみのおおばいにくフライ(うめ) キャベツ はくさい しいたけ しょうが	ごはん さとう さとう でんぶん	あぶら	
6	ごはん さけフレークごはんのぐ おひたし 月 ぶたにく とうにゅうプリン 牛乳	さけ ハム ぶたにく みそ とうにゅうプリン(とうにゅう)	牛乳	だいこんば にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい だいこん こんにやく ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも とうにゅうプリン(さとう)	あぶら	
7	ごはん すぶた 火 きりぼしパンパンジー オレンジ 牛乳	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ヤングコーン きりぼしだいこん オレンジ	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら パンパンジーソース ごま	
8	ごはん つしまふのみにみそ 水 こんぶあえ たこしんじよじる 牛乳	ぶたにく なまあげ みそ たこしんじよ	こんぶ 牛乳	にんじん	しょうが だいこん えだまめ キャベツ きゅうり はくさい ごぼう ねぎ	ごはん つしまふ さとう		
9	ごはん もどりかつおのあげてり 木 きつあえ ちょうようのせっくじる なし 牛乳	かつお とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん みつば	きく もやし だいこん なし	ごはん さとう さとう	あぶら	重陽の節句献立 カルシウム強化献立
10	ミルクロールパン ハンバーグのきのこソース 金 とうにゅうスープ フルーツポンチ 牛乳	ハンバーグ(ぶたにく とりにく) とりにく とうにゅう	牛乳	トマト にんじん パセリ	ハンバーグ(たまねぎ) しめじ エリンギ たまねぎ ナタデココ みかん バイン レモンかじゅう	ミルクロールパン さとう でんぶん じゃがいも カクテルゼリー さとう	こめこのホワイトルウ オリーブあぶら	

### 秋が旬の食べ物



※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。




おはしを忘れずに持ってきてください。

### 〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
小学校 平均	621	16.7%	28.4%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
中学校 平均	770	16.0%	26.0%

## Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう⑥

kiwifruit	kimchi	lotus root	leek
			
キウイフルーツ	キムチ	れんこん	ねぎ

\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\* 献立は都合により変更することがあります。