



9月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

1日 (月) ☆ハッピーにんじん☆	防災の日	9日 (火)	栄養のバランスを考えて食事をしよう
レモンゼリー ポテトのソテー 麦ごはん 夏やさいカレー	9月1日は防災の日です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればいいかを改めて確認して学ぶ日です。災害時には食べ物や水をどのように確保するかを考え、日ごろから準備しておくことが大切です。特に災害時に食べ物を想定して作られた食品を防災食や非常食といえます。保存がきいて栄養価が高く調理も簡単であることがポイントになります。この機会に防災について家族と話し合ってみましょう。	きゅうりのピリ辛づけ チンジャオロースー ごはん もずくスープ	私たちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、体に必要な栄養素をとっています。私たちの体は自分が毎日食べたものからできているのです。健康な体をつくるためにも、栄養のバランスを考えて、いろいろな食品を組み合わせとるように心がけましょう。給食でも、皆さんの健康を考えて、いろいろな食品が食べられるようにメニューを考えています。元気な体をつくるために好き嫌いせず、何でも食べましょう。
2日 (火)	かぼちゃ	10日 (水)	きれいに配膳して食べよう
ミネラルたっぷり サラダ かぼちゃひき肉 フライ ごはん 野菜スープ	夏の太陽の恵みをたっぷり浴びたかぼちゃは栄養たっぷり。「太陽の缶詰」というたとえがぴったりの野菜です。ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEを多く含み、食物せんいもたっぷり。また、かぼちゃのほくほくした感じは実のでんぷんによるもの。体の中で、熱や力のもとになります。さらにかぼちゃにはアレルギーの人がほとんどいないので、食物アレルギーの代替食づくりにもとでも役立つ食材です。	ビーンズサラダ とり肉の香草焼き ごはん ポテトクリーム スープ	食卓に食器を並べるとき、どのように並べていますか？料理や食べ物を盛りつけた食器を並べることを「配膳」といいます。配膳には基本のルールがあります。食べやすさや、昔の人の料理や食べ物に対する思いが込められて定まってきたものです。配膳の基本を意識して料理を準備することで、栄養バランスの取れた食事になることもできます。今日の配膳はきれいにできていますか？確認してみましょう！
3日 (水) ふるさと食材伊万里の日	伊万里産のぶどうについて	11日 (木)	暑さに負けない食事をしよう
小2コ 中3コ 巨峰 ハムサラダ コッペパン なすとひき肉の パスタ	今日の給食のぶどうは、伊万里産の巨峰です。伊万里はぶどうの産地として有名です。大粒で甘く、コクのある高品質なぶどうとして知られています。伊万里市では、統一した栽培方法で安全性を確保しつつ、糖度の高いぶどう栽培に取り組んでいます。水田を活用したハウス栽培や雨よけ栽培が主流で、根域栽培という方法で水やりや肥料を調整し、品質を向上させています。皆さんの地元伊万里で大切に育てられた巨峰を味わって食べてくださいね。	郷土料理 赤魚の照り焼き きゅうりとなすの すのもの ごはん とりそぼろ スープ	まだまだ暑さの残る9月。みなさんはどんな暑さ対策をしていますか？夏バテ予防、そして熱中症予防のためにも、今日は食生活を見直してみしましょう。私たちの体は元気に動くためのエネルギーが必要です。そのためには1日3回の食事から栄養を取り入れる必要があります。暑くて食欲がない時もあると思いますが、食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなってしまいます。特に朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。
4日 (木)	オクラについて	12日 (金)	コロッケ
さばの みりんつけ焼き いそか和え ごはん 夏野菜のみそ汁	今日の給食の夏野菜みそ汁には、オクラが入っています。オクラは夏にたくさん収穫できる野菜のひとつです。オクラの特徴といえばねばねばとした粘りがあることですね。この粘りには食物せんいのひとつである「ペクチン」が含まれています。ペクチンはおなかの中で活躍する善玉菌のえさとなり、腸の調子をよくしてくれます。ねばねばにはすごい効果があるんですね。今日の給食もおいしくいただきますよ。	ツナサラダ コロッケ チキンライス ラビオリスープ	コロッケは、江戸時代から明治の初め頃に外国から入ってきた料理です。それはクリームコロッケで、形がイギリスの球技の「クロケット」の球に似ていることから、「クロケット」とよばれていました。明治の中頃になって、具にじゃがいもを使ったのが考えられ、名前もいつしか「コロッケ」と変化してよばれるようになりました。みなさんはどんなコロッケが好きですか？
5日 (金)	タイピーエン	けいろう ひ しよくせいかつ み なお 敬老の日、食生活を見直してみませんか？ けいろう ひ けんとう かし しよくじ せいかつつ いちど みなお 敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。 	
8日 (月)	わかめについて	はん ちゅうしん や さい だいず ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！ か ずく だん せ だい ちが ひと 家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！ ち いき でんとりょうり とくさんぶつ し 地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！ 	
かぼちゃの天ぷら 肉みそ丼の具 麦ごはん 魚そうめん汁	給食によく登場するわかめですが、どんな栄養があるか知っていますか？わかめには体をつくるために必要なミネラルという大事な栄養がたくさん含まれています。ミネラルのことを無機質ともいいます。わかめにはカルシウム、カリウム、マグネシウム、ヨウ素といったミネラルが多く含まれています。その他にも食物せんいも多く含まれ、おなかの調子を整えるのに役立ってくれます。わかめは海草の仲間ですが、他にものり、ひじき、昆布、もずくなどが同じ海草です。		

9月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

16日 (火) 味めぐり給食(福井)	こっばなます(福井県)	25日 (木)	食事でも水分補給を！
こっばなますソースかつ ごはんとりごぼう汁	今月の味めぐり給食は「こっばなます」です。こっばなますは福井県敦賀市周辺に伝わる郷土料理で、だいこんやにんじん、油揚げなどを細かく切り、ごま酢みそであえた料理です。材料を切った形が、木をまさかりで切るときにできる木くすの「こっば」に似ていることから、この名前が付けられました。お正月や祝い事には欠かせない料理のひとつだそうです。別名を「長寿なます」とも呼ばれ、縁起のいい料理としてしまされています。	おかか和えとり肉の梅肉焼き ごはんとうがんのみそ汁	まだまだ暑い日が続いていますね。皆さん、熱中症に気を付けていますか？熱中症は気温と湿度が高い時に起こりやすく、体調が悪い時は特に注意が必要です。十分な休憩と水分補給をするように心がけましょう。今日のみそ汁に使っている夏野菜の「冬がん」は水分をたくさん含んでいます。食事でも水分をとることも実は大切なことです。給食をしっかり食べて、食事でも水分補給をしましょう。
17日 (水)	土佐(とさ)と名前が付く料理	26日 (金)	朝ごはんについて
ちくわのいそべ揚げきゅうりの土佐づけ ごはんおやこ丼の具	「土佐」と名前が付く料理はたくさんあります。今日の給食には「きゅうりの土佐づけ」がありますが、他にも「土佐煮」や土佐酢を使った料理などがあります。この「土佐」が付く料理にはかつお節が風味付けとして使われています。「土佐」は現在の高知県にあたり、良質なかつお節の産地として古くから有名です。そのことからかつお節を使った料理に「土佐」という名前が付くようになりました。今日のきゅうりの土佐づけもおいしくいただきます。	さんまのかぼすレモン煮高菜のしらす炒め ごはん肉じゃが	今日、朝ご飯をしっかり食べてきましたか？朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ご飯を食べると、おいをかいたり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんでは元気に一日をスタートさせてください。給食は、お昼からの活動のための栄養補給です。残さず、しっかり食べてお昼からもがんばりましょう。
18日 (木)	食生活について	29日 (月)	ガパオライス
さけのにんにく風味焼きひじきのいために郷土料理 ごはんこまつなのみそ汁	厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と決め「食生活普及運動」と連携した取り組みを行っています。高齢化が進む日本では「人生100年時代」に向けて生涯にわたる健康づくりがとても重要です。給食でも減塩を意識したり野菜の量を増やしたりしています。健全な食生活を実践するためにも栄養バランスを整えましょう。そのためには給食もしっかり食べましょう。	チキンサラダガパオライスの具ごはんのせて食べましょう むぎごはんわかめスープ	ガパオライスはタイの定番料理の一つで、「とり肉やぶた肉のバジル炒めごはん」のことです。醤油やオイスターソースなどで味付けされ、バジルのかおり高い風味が特徴です。暑い日が続くと食欲も落ちてきますが、ごはんに工夫をすることで食べられるようになります。ガパオライスの具をご飯にかけて、ごはんと一緒によくかんで食べましょう。
19日 (金)	塩分について	30日 (火)	さつまいも
ほうれんそうのごま酢あえとりと根菜のつくね すくなめごはんカレーうどん	みなさん、味の濃いものはばかり食べたり、しょうゆやソース、ドレッシングをたくさんかけていませんか？味の濃いものは好みで食べていると、塩分をとりすぎてしまい、高血圧などの生活習慣病につながります。薄味でもおいしく食べられるようにするには、だしを上手に使うことがポイントです。今日のカレーうどんは、カツオと昆布からしっかりとだしを取り、薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。今日の給食も味わって食べましょう。	さつまいものごままぶしとり肉のざんぎ ごはんすまし汁	さつまいもは、中南米が原産で、16世紀にスペインによってヨーロッパに持ち込まれました。その後、アジアに伝わり、沖縄を経て、薩摩(現在の鹿児島県)に伝わったことから「薩摩芋」と呼ばれるようになったといわれています。さつまいもにはビタミンCがたっぷり含まれ、熱を加えても壊れにくいのが特徴です。おいしくいただきます。
22日 (月)	夏が旬でも冬がん	旬の味「さんま」を食べよう 体をつくるたんぱく質源！さんまのタンパク質のアミノ酸バランスはとてよく、丈夫な体作りに役立ちます ビタミン類も豊富！ビタミンD、E、B12、ナイアシンを多く含みます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。 頭がよくなり、血液サラサラ！代表的な青背の魚で、DHAやEPAなど、人間の体にとって良い働きをするn-3系のあ さんまはダツ目の魚です。実はメダカもダツ目の魚です。下の受け口が上より長いなど共通の特徴も実は「メダカ」と同じ仲間の魚 秋においしく、刀のように細長いことから、漢字ではよく「秋刀魚」の字があてられます。旬のさんまは近海で夜取れ、朝には市場に運ばれるので鮮度抜群。塩焼きが定番ですが、しょうがに酢や梅干を少し入れて煮魚に	
春雨ときゅうりのサラダ豚肉のリンゴソース炒め ごはんとり肉とうがんのスープ	夏に収穫されるのに「冬がん」という名前が付いたのは、冬までに保存ができたことからだといわれています。また、皮に吹く白い粉を雪に見立てたとする説もあります。漢方医学では「体を冷やし熱を冷ます」効果があるとされ、体のむくみに良いといわれます。種も漢方薬に使われています。冬がんはほとんどが水分ですが、ビタミンCが多く、夏の健康維持に役立ちます。今日のスープにも冬がんが入っています。おいしく食べましょう。		
24日 (水)	ハンバーグについて		
ほうれん草のサラダハンバーグのきのこソースかけ ごはんポタージュスープ	ハンバーグの起源は、13世紀ごろにモンゴルの騎馬民族タタール人が食べていた生肉料理「タルタルステーキ」にあるとされています。これがヨーロッパにわたり、ドイツのハンブルグで「ハンブルグ風ステーキ」として広まり、のちにアメリカにわたって、「ハンバーグステーキ」と呼ばれるようになりました。日本では明治時代に洋食レストランで提供され始め、戦後の家庭料理として普及しました。		