



9月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

1日 (火) ハッピーにんじん 小皿 フルーツミックス 麦ごはん 夏野菜入り キーマカレー	防災の日 「防災の日」は、1960年（昭和35年）に制定されました。9月1日の日付は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。例年8月31日や9月1日付近は、台風がやってくることが多いことから、「災害への備えをしておくように」という呼びかけにもなっています。みなさんが日ごろ気をつけられることは何でしょうか？避難経路や避難所を知っておくこと、また、非常食や水を保管し、置いておく場所を家族と確認するなど、防災の日の機会に、改めて防災意識を高めましょう。	9日 (水) ふるさと食材伊万里の日 小2コ 中3コ 巨峰（きょうほう） キャベツの昆布あえ 麦コッパン なすと ひき肉の パスタ	伊万里産のぶどうについて 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も有名です。大粒で甘く、コクのある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を保ちつつ、糖度の高いぶどう作りに取り組んでいます。水田を活用したハウス栽培や、雨よけ栽培が主な作り方で、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。皆さんのふるさと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。
2日 (水) 献立調理発表会入賞献立 ぶた肉の梨しょうが焼き 切り干し大根のごま酢あえ 黒米麦ごはん 豆乳まろやか みそ汁	伊万里のめぐみ 今日の給食は、佐賀県献立調理発表会に伊万里市学校給食センターから出品した献立です。伊万里は米、野菜、果物、肉、魚など、季節ごとにおいしい食べ物がたくさんあります。その中から「白米と黒米を混ぜて炊いたごはん」「梨をすりおろして味付けしたぶた肉のしょうが焼き」を作りました。「ふるさと食材伊万里の日」で伊万里の食べ物について紹介していますが、「ふるさと伊万里」の豊かな自然にはぐくまれた新鮮でおいしい食べ物を、みなさんに知ってもらい、これからも味わってほしいと思います。	10日 (木) ソースカツ おかかあえ ごはん とりごぼう汁	朝ごはんについて 今日、朝ご飯をしっかりと食べてきましたか？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、においをかいだり、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。さらに胃や腸が動きはじめ、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんは元気に一日をスタートさせましょう。給食は、お昼からの活動のための栄養補給です。残さずしっかりと食べて、お昼からもがんばりましょう。
3日 (木) ツナサラダ とり肉の香草焼き ゆかりごはん ABCスープ	暑さに負けない食事をしよう 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よう。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と食べるよう心がけましょう。	11日 (金) 郷土料理 赤魚の香味ソースかけ きゅうりとなすの酢のもの ごはん はるさめスープ	食生活について 「健康増進普及月間（けんこうそうしんふきゅうげっかん）」は、毎年9月に行われる健康について考えるための取り組みです。食事や運動、十分な睡眠など、毎日の生活を見直し、元気に過ごせる習慣を身につけることを目指しています。朝ごはんをしっかりと食べる、好ききらいを減らす、体を動かして遊ぶ、早寝・早起きを心がけることも健康づくりにつながります。また、歯みがきや手洗いやなど大切な習慣です。一人ひとりができることから続けることで、病気を予防し、毎日を元気に楽しく過ごすことができます。「健康増進普及月間」をきっかけに、自分の生活を見直してみよう。
4日 (金) ごはんのにせて食べましょう 卵焼き 梅ひじきふりかけ ごはん とり肉とうがんの スープ	夏が旬でも冬瓜（とうがん） 夏に収穫されるのに「冬瓜」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。冬瓜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瓜が入っています。味わっていただきましょう。	14日 (月) R7募集みそ汁 山代西小 さばのみりん漬け焼き 五目きんぴら ごはん わかめとオクラの みそ汁	募集みそ汁（山代西小） 今日のみそ汁は、山代西小のみなさんが考えてくれました。工夫をした点は、オクラとわかめがやわらかくなりすぎないように、一度別にゆでてから鍋に入れるということです。山代西小のみなさんが考えてくれた作り方とは違うかもしれませんが、調理員のみなさんも材料を釜に入れるタイミングを考え、おいしく食べてもらえるように作ってくださっています。ところで、オクラはねばねばとした粘りがありますね。この粘りは食物せんいの一つである「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のです。今日の給食も味わっていただきましょう。
7日 (月) ミネラルたっぷりサラダ かぼちゃひき肉フライ チキンライス とりそぼろ スープ	かぼちゃ 夏の太陽の恵みをたっぷり浴びたかぼちゃは栄養満点で、「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、食物せんいも多く、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です。体の中で、熱や力のもとになります。また、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とても役立つ食材です。今日の給食はひき肉フライに入っています。たくさんの栄養をいただきます。	し せい た 姿勢をよくして食べよう 〇 背筋を伸ばして りょうあし 両足は床に ✕ 足を組んで 食べない 〇 茶わんは 手に持って ✕ ひじをついて 食べない せなか 背中を 丸めない	
8日 (火) さつまいもの天ぷら 肉みそ丼の具 ごはんのにせて食べましょう ごはん もずくスープ	さつまいも さつまいもは、中央アメリカと南アメリカが原産で、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、沖縄から薩摩（現在の鹿児島県）に伝わったことから「薩摩芋（さつまいも）」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がたっぷり含まれていますが、熱を加えてもかわれにくいのが特徴です。日本ではいろいろな品種が作られていて、それぞれ甘さや食感がちがいます。さまざまな料理やおやつとして食べられるので、これからも味わっていききたいですね。		

9月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

15日 (火) 発芽玄米入り平つくね ほうれん草のごま酢あえ すくなめごはん カレーうどん	塩分について みなさん、味の濃いものばかり食べたり、しょうゆやソース、ドレッシングをたくさんかけたりしていませんか？味の濃いものばかり好んで食べていると、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いただきますしよ。	28日 (月) とり肉の塩こうじ焼き ツナときよりのあえもの ごはん 夏野菜のみそ汁	食事でも水分補給を！ 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。食事で水分をとることも実は大切なことです。給食をしっかりと食べて、食事でも水分補給をしましょう。
16日 (水) きゅうりの香味あえ チンジャオロースー ごはん タイピーエン	タイピーエン タイピーエンは、熊本県のご当地グルメとして知られる春雨スープです。中国福建省（ちゅうごくふっけんしょう）の郷土料理がルーツで、熊本で独自に発展した料理として知られています。給食では鶏がらスープとたっぷりの野菜を使っておいしく仕上げました。あっさりしてのどごしのよいヘルシーな麺料理、タイピーエンを味わっていただきますしよ。	29日 (火) かぼちゃのサラダ ガバオライスの具 ごはんのせて食べましよう 麦ごはん 野菜スープ	ガバオライス ガバ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。しょうゆ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、味付けや料理の方法を工夫することで、食べられるようになることがあります。ガバオライスの具をごはんにかけて、ごはんと一緒によくかんでいただきますしよ。
17日 (木) 小1コ ちくわの 中2コ いそべ揚げ ちやしのナムル 麦ごはん おやこ丼の具 ごはんのせて食べましよう	栄養のバランスを考えて食事をしよう 私たちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることで、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ます。健康な体をつくるために、栄養のバランスを考えて、いろいろな食品を組み合わせ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、何でも食べましよう。	30日 (水) スパゲティサラダ ハンバーグのデミソース ごはん ポタージュ スープ	きれいに配膳して食べよう 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（はいぜん）」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、栄養バランスのとれた食事にすることもできます。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！
18日 (金) いわしのしょうが煮 きゅうりのピリカラ漬 ごはん 魚そうめんの すまし汁	わかめ 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が多く含まれ、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。	野菜のとってもいいところ！ 季節の移り変わりを感じられる 色や香りも楽しめる 春 夏 秋 冬 おはだピチピチで体もいい感じ ふるさつを感じられる 野菜を食べよう！1食分のめやす(7歳から) ゆでたり、炒めたりした野菜 キヤベツやレタスを生で食べるとき 片手に軽く山盛り 両手に山盛り	
24日 (木) 味めぐり給食：沖縄県 にんじんシリシリ ラフテー ごはん イナムドッチ	味めぐり給食～沖縄県の料理～ 沖縄県には、おいしくて昔から親しまれている郷土料理がたくさんあります。ラフテーは、ぶたの三枚肉をしょうゆや黒糖、酒などでじっくり煮込んだ料理で、とてもやわらかく、うま味がたっぷりです。にんじんシリシリは、「シリシリ」という細切りにしたにんじんを、ツナなどといっしょに炒めた、家庭で人気のおかずです。イナムドッチは、豚肉やしいたけ、こんにゃくなどを入れた、白みその汁物です。お祝いの日にもよく食べられます。どの料理にも、ぶた肉を大切に使う沖縄の食文化や、家族や地域の人々が受けついできた知恵や工夫が詰まっています。	15夜 (じゅうごや) 今日の給食は「十五夜」にちなんだお月見献立です。「十五夜」というのは、お月に月の満ち欠けをもとにして作られた昔のこよみ（旧暦）で、8月15日に当たる日です。夜は涼しく、空気も澄んでいることで、1年の中で一番美しい満月とされています。十五夜は東アジアの各地でお祝いされます。中国では「中秋節（ちゅうしゅうせつ）」、韓国では「秋夕（チュソク）」といわれています。また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」といいます。今夜、美しい満月をながめられたらよいですね。	
25日 (金) お月見献立 お月見ゼリー さんまのかぼすレモン煮 ひじきの炒め煮 ごはん お月見汁			