



9月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	ハーベストセサミ	3	野菜スティック	4	豆乳（フルーツ味）	5	バナナ1/2本	6	ビスコ	7	クラッカー
昼食	ごはん 沖縄風味噌汁 豚肉のしょうが焼き モーウイのサラダ		ごはん 味噌汁（キャベツ） 揚げ魚のアーサソース 麩チャンブルー 黄桃		ごはん（マージン） 味噌汁（じゃがいも） 鶏肉の照り焼き パイン缶 ほうれん草の白和え		三色ごはん 味噌汁（わかめ） いんげんごまマヨ和え		ごはん 味噌汁（大根） 白身魚のくわ茶焼き 人参いりちー オレンジ		ケチャップ風味焼きそば 白菜の和え物 ミルク	
3時のおやつ	もちもちボールーナツ ミルク		黒糖くずもち ミルク		チーズコーン ミルク		芋つぶら ミルク		給食アイス ウエハース りんご		おにぎり（じゃこおかか） お茶・麦茶	
午前のおやつ	9	棒チーズ	10	丸ポウロ	11	胚芽ビスケット	12	ぶどうゼリー（Fe）	13	ひじきスティック	14	ルヴァン
昼食	ベジタブルカレー 切干大根のサラダ（和風） 野菜ジュース		ごはん 味噌汁（豆腐） 鮭のグラタン風 ごぼうサラダ パイン缶		ごはん 豆乳コーンスープ ふんわりナゲット トマト かぼちゃとさつま芋のサラダ		麦ごはん 味噌汁（ほうれん草） ポークピカタ コールスローサラダ		ごはん 冬瓜のすり流し スルルーの南蛮漬け 昆布いりちー 黄桃		マーボー丼 じゃが芋の味噌汁 ぶどうジュース	
3時のおやつ	黒糖蒸パン ミルク		もずくのヒラヤーチー ミルク		ちんびん ミルク		ごまフレーク ミルク りんご		お米deいちごスティック バナナ 牛乳		芋けんぴ ミルク	
午前のおやつ	16		17	まがりせんべい	18	カルシウムせん	19	豆乳ウエハース	20	ビスコ	21	Feウエハース
昼食	敬老の日		ごはん 味噌汁（大根） パイン缶 うさぎ型ハンバーグ（行事） ごぼうと厚揚げの炒め煮		ハヤシライス いんげんの和え物 棒チーズ		焼きそば 味噌汁（じゃが芋） バナナ ヨーグルト		お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ すいか ブロッコリーのサラダ		チキンライス じゃが芋とコーンのスープ きゅうりのツナサラダ みかん缶	
3時のおやつ			タンナファクルー オレンジ ミルク		芋ケーキ ミルク		トライアングル ミルク		チーズケーキ 牛乳		いちごジャムサンド ミルク	
午前のおやつ	23		24	バナナ	25	ミレービスケットノンフライ	26	ヨーグルト	27	焼き芋	28	動物ビスケット
昼食	振り替休日 （秋分の日）		秋野菜カレー キャベツの和え物 きになる野菜		ごはん 味噌汁（ほうれん草） 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物 パイン缶		ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンブルー 春雨の和え物 みかん缶		ごはん 味噌汁（なす） さんまの蒲焼 きゅうりともやしの和え物		鮭わかめおむすび 豚汁 ブロッコリーのサラダ	
3時のおやつ			カラメルバナナケーキ ミルク		オレンジクリームゼリー 柿 ミルク		コーンのかき揚げ ミルク		お米deプリンタルト 梨 牛乳		亀の甲せんべい バナナ ミルク	
午前のおやつ	30	はちや棒	食べ物3つのグループに分ける事ができます。 赤・黄・緑に分けてバランス良い食事を。		<div data-bbox="945 1198 1335 1425" data-label="Complex-Block"> <p>あか からだをつくるもと</p> </div>		<div data-bbox="1339 1198 1729 1425" data-label="Complex-Block"> <p>きいろ エネルギーのもと</p> </div>		<div data-bbox="1733 1198 2123 1425" data-label="Complex-Block"> <p>みどり からだの調子を整える</p> </div>			
昼食	なすのミートソーススパゲティ パンパンシーサラダ バナナ ショアプレーン											
3時のおやつ	ツナマヨおむすび 棒チーズ 桑茶											

給食だより9月号

おいしさアップ! 「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控えすぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまいます。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

- 1・臭みをとる
- 2・たまねぎの辛味を減らす
- 3・味の染み込みをよくする



4・変色防止

- 5・甘味やうま味を際立たせる
- 6・噛みやすく・飲み込みやすくする

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

1・加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しゅうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン (30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 30g 未満/日

3-5歳児 35g 未満/日

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より



2・新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄くてもおいしく食べることができます。

3・食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4・だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。

5・塩の質への配慮

塩は原料、生産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。日本で造られる塩の原料となる海水には、多様なミネラルが含まれていますが、安価で販売されている精製塩は、海水を電気分解してナトリウムイオンを抽出し、煮詰めるため、その他のミネラルが取り除かれています。一方で、天然塩、再生加工塩には、多様なミネラルが含まれているため、単に塩辛いだけでなく、味に深みがあります。健康とおいしさのために、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

ナトリウム以外のミネラル 天然塩 > 再生加工塩 > 精製塩

日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
02月	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、油、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、豆腐、○絹ごし豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○牛乳、かにかまぼこ、○きな粉、○加工乳	大根、モーウイ、玉ねぎ、山東菜、人参、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、コーン缶、しょうが
03火	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、揚げ油、○タピオカでん粉、片栗粉、小麦粉、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、豚バラ肉スライス、○きな粉、車麩、○加工乳、アーサ(乾燥)	キャベツ、栗かぼちゃ、太もやし、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ
04水	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○グラニュー糖、マヨネーズ、マージン(もちきび)、片栗粉、砂糖、油、すりごま(白)	鶏もも肉(皮付き)、豆腐、○牛乳、とりささみフレーク、○カルピス、○加工乳、○粉チーズ、◎豆乳(フルーツ味)	ほうれん草(冷凍・国産)、レタス、人参
05木	胚芽米、○さつまいも、○小麦粉、○揚げ油、○除去用マヨネーズ、○片栗粉、マヨネーズ、油、すりごま(白)、三温糖	合ひき肉、卵、○加工乳、わかめ(乾)、豆腐	小松菜、いんげん(冷凍)、人参、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、◎バナナ
06金	○給食アイス、胚芽米、マヨネーズ、パン粉、オリブ油、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、ベーコン、油揚げ、粉チーズ、○ヨーグルト60g、プリンセスウインナー	○りんご、オレンジ、大根、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、パセリ
07土	沖縄そば麺(ゆで)、○胚芽米、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、ちくわ(無卵白)、○しらす干し、加工乳、○焼きのり、わかめ(乾)	キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン
09月	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、押麦、ごま油、三温糖、小麦粉	合ひき肉、○牛乳、○加工乳、◎棒チーズ	アンパンマンやさいとりんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、なす、千切り大根(乾)
10火	胚芽米、○小麦粉、小麦粉、マヨネーズ、○油、油、白煎りごま、すりごま(白)	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、保乳(調理用)、生クリーム、◎塩抜きもずく、○シーチキン、ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)	千切りごぼう、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、きゅうり、人参、○人参、しめじ、○にら、ねぎ
11水	胚芽米、○ちんぴんミックス、さつまいも、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、○油、新玄	調製豆乳、鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、切れてるチーズ、○加工乳	クリームコーン缶、トマト、栗かぼちゃ、コーン缶、玉ねぎ
12木	米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク(プレーン)、有塩バター、○無塩バター、砂糖	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、卵、油揚げ、○加工乳	キャベツ、○りんご、しめじ、ほうれん草(冷凍・国産)、にんじん、○レーズン
13金	胚芽米、油、押麦、小麦粉、片栗粉、砂糖、三温糖、新玄	スルメ(きびなご)、卵、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、刻み昆布、○牛乳(県産 成分無調整)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	冬瓜、人参、切りこんにゃく、ねぎ、○バナナ、レモン果汁
14土	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、○加工乳	グリンゴ 幼児ぶどう、玉ねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ
17火	胚芽米、マージン(もちきび)、ごま油	ハンバーグ(行事用)、厚揚げ、油揚げ、○加工乳	○オレンジ、大根、にんじん、ささがきごぼう、人参、ねぎ
18水	胚芽米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○三温糖、○マーガリン、油、新玄	牛ロース薄切り、○保乳(調理用)、○クリームチーズ、○卵、棒チーズ、○加工乳、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、いんげん(冷凍)、スライスマッシュルーム水煮、人参、しめじ
19木	中華麺(蒸し)、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、じゃがいも、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、油	豚Bロース スライス、豚バラ肉スライス、○卵、○クリームチーズ、○加工乳、ヨーグルト60g、あおのり	キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、えのきだけ、ねぎ、バナナ
20金	胚芽米、片栗粉、油、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、ポーク缶(減塩スハム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、ブロックリー(冷凍)、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ、にんにく、しょうが
21土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○加工乳	きゅうり、クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶
24火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、小麦粉	合ひき肉、○牛乳、○卵、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、○バナナ、なす、きゅうり、エリンギ、しめじ、◎バナナ
25水	胚芽米、○グラニュー糖、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、○生クリーム、ちくわ(無卵白)、○加工乳、○セラチン、わかめ(乾)、鶏ささ身	○100%オレンジジュース、白菜、○柿、ほうれん草、人参、ねぎ
26木	胚芽米、○てんぷら粉、○除去用マヨネーズ、春雨、○揚げ油、油、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、スライスハム(卵不使用)、○シーチキン、シーチキン、○加工乳、◎ヨーグルト60g	冬瓜、○コーン缶、きゅうり、イナムドゥチ用切りこんにゃく、キャベツ、○玉ねぎ、○人参、もやし、人参、○にら、にら、干し椎茸
27金	胚芽米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、新玄、◎焼き芋	さんま(開き・中骨なし)、豆腐、○牛乳(県産 成分無調整)、わかめ(乾)、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	○梨、きゅうり、なす、太もやし、ねぎ
28土	胚芽米、じゃがいも、ごまドレッシング、白煎りごま	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、鮭フレーク、○加工乳	ブロックリー(冷凍)、大根、コーン缶、ささがきごぼう、切りこんにゃく、長ねぎ、干し椎茸、○バナナ
30月	スバグティ(1.4mm)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、オリブ油、三温糖、白煎りごま	合ひき肉、鶏ささ身、○シーチキン、○味付のり、○棒チーズ	玉ねぎ、トマト、きゅうり、人参、なす、スライスマッシュルーム水煮、キャベツ、トマトピューレ、トマト水煮缶(カット)、バナナ