



# 9月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ	1 野菜スティック	2 ハーベストセサミ	3 焼き芋	4 フルーツ豆乳	5 バナナ	6 鮭わかめおむすび
昼食	ベジタブルカレー 切干大根のサラダ 野菜ジュース	ごはん 沖縄風味噌汁 豚肉のしょうが焼き モーウイサラダ	ごはん キャベツの味噌汁 揚げ魚のアーサソース 麩チャンブルー 黄桃	マージンごはん じゃが芋の味噌汁 鶏肉の照り焼き パイン缶 ほうれん草の白和え	お弁当会	
3時のおやつ	きな粉クッキー りんご ミルク	もちもちポールドーナツ ミルク	黒糖くずもち ミルク	チーズスコーン ミルク	やわらかおかき オレンジ ミルク	豚汁 ブロッコリーサラダ
朝のおやつ	8 ビスコ	9 ミレービスケット	10 丸ボウロ	11 こざかなせんべい	12 ぶどうゼリー	13 ハヤシライス
昼食	ごはん 大根の味噌汁 白身魚の桑茶茶樹 人参いりちー オレンジ	チキンライス じゃが芋とコーンのスープ スタミナサラダ	ごはん 豆腐の味噌汁 鮭のグラタン風 パイン缶 ゴボウサラダ	ごはん 冬瓜の味噌汁 ふんわりナゲット トマト かぼちゃとさつまいものサラダ	ごはん なすの味噌汁 スルルーの南蛮漬け 黄桃 クーフィリチー	いんげんの和え物 棒チーズ
3時のおやつ	マドレーヌ ミルク	もずくのピラヤーチー ミルク	大学芋 ミルク	ゴマフレーク りんご ミルク	タンナファクルー バナナ ミルク	
朝のおやつ	15 敬老の日	16 動物ビスケット	17 まがりせんべい	18 カルシウムせんべい	19 アンパンマンせんべい	20 焼きそば
昼食		ミーゴレン (インドネシア) 白菜の和え物 ヨーグルト バナナ	ごはん イナムドッチ 豆腐チャンブルー 春雨の和え物 パイン缶	三色ごはん わかめの味噌汁 いんげんのゴマ和え	お子様ランチ ミネストローネ 鶏のから揚げ すいか ブロッコリーサラダ	じゃが芋の味噌汁 バナナ ヨーグルト
3時のおやつ		手作りちんすこう りんご ミルク	焼き麩のフレンチトースト オレンジ ミルク	トライアングル ミルク	チーズケーキ 牛乳	
朝のおやつ	22 五穀のビスケット	23 秋分の日	24 バナナ	25 ルヴァン	26 豆乳ウエハース	27 スタミナ丼
昼食	秋野菜カレー キャベツの和え物 きになる野菜		ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物 黄桃	ごはん 大根の味噌汁 豚肉のケチャップ和え からし菜炒め パイン缶	ごはん 冬瓜のすり流し さんまの蒲焼 きゅうりともやしの和え物	白菜の味噌汁 ミルク
3時のおやつ	カラメルバナナケーキ ミルク		フレークバー ミルク	オレンジクリームゼリー 柿 ミルク	お米deガトーショコラ 梨 ミルク	
朝のおやつ	29 棒チーズ	30 はちャ棒	<b>9月1日は防災の日</b> ご家庭で非常食は備えていますか？常温保存のできる食材を最低でも1人3日分は必要と言われています。 非常食を備えていないご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう！			
昼食	麦ごはん かぼちゃの味噌汁 ポークピカタ コールスローサラダ	なすのミートソーススパゲティ パンパンジーサラダ バナナ ジョア				
3時のおやつ	黒糖蒸しパン ミルク	ツナマヨおむすび 桑茶				

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
1月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、押麦、ごま油、○粉糖、三温糖、小麦粉	合びき肉、○卵、○きな粉、○加工乳	アンパンマンやさいとりんご、○りんご、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、なす、千切り大根(乾)
2火	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
3水	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、◎焼き芋	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、華麩、○加工乳、アーサ(乾燥)	キャベツ、葉かぼちゃ、太もやし、玉ねぎ、人参、にら、ねぎ
4木	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、とりさきみブレック、○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
5金	<b>弁当会</b>		
6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	ブロックアイス(冷凍)、○りんご、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
8月	胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、○アーモンドフードル、油、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、○卵、ベーコン、油揚げ、粉チーズ、○加工乳、プリンセスウィンナー	オレンジ、大根、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、にんにく、パセリ
9火	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、大豆水煮、○塩抜きもすく、○シーチキン、シーチキン、スキムミルク(粉末)、○加工乳	クリームコーン缶、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、ピーマン、コーン缶、○人参、○にら
10水	○さつまいも、胚芽米、○油、小麦粉、マヨネーズ、○粉黒糖、油、白煎りごま、○黒煎りごま、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、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、しめじ、ねぎ
11木	胚芽米、さつまいも、油、片栗粉、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)、○無塩バター、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、切れてるチーズ、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、冬瓜、トマト、葉かぼちゃ、玉ねぎ、○レーズン、ねぎ
12金	胚芽米、油、押麦、小麦粉、片栗粉、砂糖、三温糖、新玄	スルuer(きびなご)、卵、グーヤー(豚うで肉)、豚三枚肉(皮なし)、刻み昆布、○加工乳、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、○パナナ、レモン果汁
13土	胚芽米、○焼き芋、油、新玄	牛ロース薄切り、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
16火	沖縄そば(ゆで)、○小麦粉、○油、○三温糖、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、ちくわ(無卵白)、○加工乳、ヨーグルト60g、わかめ(乾)	○りんご、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン、パナナ
17水	胚芽米、○焼ふ、○砂糖、春雨、○無塩バター、油、三温糖、ごま油、新玄	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、○牛乳、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、○加工乳	○オレンジ、冬瓜、きゅうり、イナムドウチ用切りこんにゃく、キャベツ、もやし、人参、にら、干し椎茸
18木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、油、すりごま(白)、三温糖	合びき肉、卵、○卵、○クリームチーズ、○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、にんにく、コーン缶
19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、ブロックアイス(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
20土	中華麺(蒸し)、○胚芽米、じゃがいも、油、○白煎りごま、○砂糖、○ごま油	豚Bロース スライス、豚バラ肉スライス、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、えのきたけ、ねぎ、パナナ
22月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、押麦、小麦粉	合びき肉、○牛乳、○卵、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、○パナナ、なす、きゅうり、エリンギ、しめじ
24水	胚芽米、○コーンフレーク(プレーン)、○マーガリン、○チョコクリスピー、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、ちくわ(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)、鶏ささ身	白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、◎パナナ
25木	胚芽米、○グラニュー糖、マージン(もちきび)、油、片栗粉、白煎りごま、三温糖	豚肉(ロース・脂身付)、厚揚げ、○生クリーム、コンビーフ、油揚げ、○加工乳、○セラチン	○100%オレンジジュース、大根、キャベツ、○柿、太もやし、からし菜、人参、ねぎ
26金	胚芽米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、新玄	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
27土	胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、揚げ油、○有塩バター、○グラニュー糖、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)	なす、りんご、白菜、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
29月	米、○強力粉、○粉黒糖、小麦粉、押麦、マヨネーズ、有塩バター、砂糖	豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、○牛乳、卵、油揚げ、○加工乳、◎棒チーズ	キャベツ、葉かぼちゃ、しめじ、にんじん
30火	スパゲティ(1.4mm)、○胚芽米、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、オリーブ油、三温糖、白煎りごま	合びき肉、鶏ささ身、○シーチキン、○味のり	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)、パナナ

# 給食だより9月号

## 大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみてください。

### ★なぜ、大豆に注目するの？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

### ★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！



### ★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

- 1・家計にやさしい！  
一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。
- 2・脂質を抑えてヘルシーに！  
肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。



### 3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

### 4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ



中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

### ★身近な大豆製品と活用法

種類	活用法
豆腐	絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ(生揚げ)	豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしく食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期保存できます。煮物、釜めし、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味が加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆみそ	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆	大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

### ★食卓への取り入れ方

- 1・まずは、一品プラスしてみる  
毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。



ポテトサラダに「蒸し大豆」



みそ汁の具として「ひきわり納豆」

- 2・いつもの料理にプラスしてみる

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ