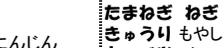
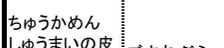
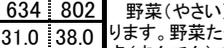
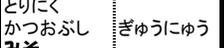
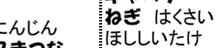
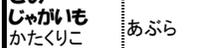
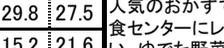
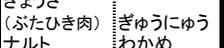
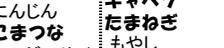
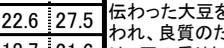
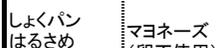
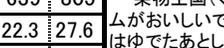
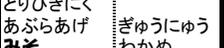
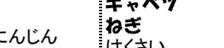
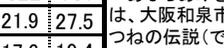
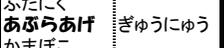
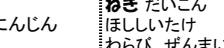
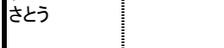
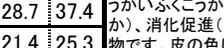
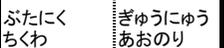
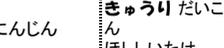
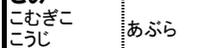
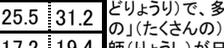
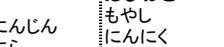
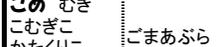
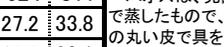
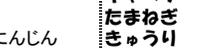
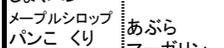
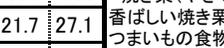
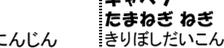
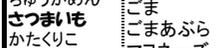
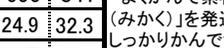


# 9月給食予定献立表

曜日	給食なし	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー-kcal	たんぱく質-g		
		肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂質-g	塩分-g		
1月	給食なし	会津美里町学校給食センター						642	809	ミニトマトは、会津美里産です。新鮮(しんせん)な旬(しゆん)のミニトマトを味わいましょう。ミニトマトは、リコピンがぶつうのトマトより多くふくまれています。美肌効果(びはだこうか)が高く、日焼けでダメージを受ける夏にかかせない食べ物です。水分補給(すいぶんほきゆう)効果もあるのですんで食べましょう。	
2火	給食なし	会津美里町学校給食センター						634	802	野菜(やさい)やスープとよくからむように、中華めんほそめにしてあります。野菜たっぷりのみそラーメンは、おいさも栄養(えいよう)も満点(まんてん)です。中華サラダは、きゅうりやもやしなどの野菜とはるさめやハムを調味料とごま油であえたものです。酢が入ってさっぱり味です。	
3水	新鶴小2年	会津美里町学校給食センター						613	787	揚(あ)げた鶏肉に、レモン風味のあまからタレをからめます。給食で人気のおかずです。「じげんくんのまなびネット」の会津美里町学校給食センターにレシピをのせていますので、ぜひお家で作ってみてください。ゆでた野菜をしょうゆとごまかいかつおぶしであえる「おかかあえ」は、野菜をたくさん食べることができます。	
4木	新鶴中	会津美里町学校給食センター						612	787	豆腐(とうふ)は大豆(だいず)からできています。日本は、中国から伝わった大豆を自国の文化にとりこみました。大豆は、「畑の肉」といわれ、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富です。給食の豆腐は、豆の香りとコクがあります。地元の上州屋さんから納品しています。	
5金	給食なし	会津美里町学校給食センター						639	805	果物王国(くだものおうこく)の福島県では、りんごや桃や梨のジャムがおいしいです。ふわり食パンにぬって味わいましょう。はるさめはゆであたあとしっかり水分をきってツナと野菜と一緒に調味料(ちょうみりょう)であえます。見た目の色からシルバーサラダと名づけた。食パンにはさんでもおいしいです。	
8月	給食なし	会津美里町学校給食センター						622	797	あぶらあげをつかった料理(りょうり)に、「信田(しのだ)」とつけるのは、大坂和泉市信田(おおさかいずみしのだ)の森にすんでいた白きつねの伝説(でんせつ)とあぶらあげがきつねの好物(こうぶつ)だったことから由来します。あぶらあげの中にとりひきにくとたけのこが入っています。うまみたっぷりてこはんのおかずにはびつたりです。	
9火	本郷学園4年	会津美里町学校給食センター						607	801	美里町のおいしい梨(なし)の季節です。夏バテなどの疲労回復効果(ひろうかいふくこうか)があるアスパラギン酸、せき止め、解熱効果(げねつこうか)です。消化促進(しょうかそくしん)、水分補給(すいぶんほきゆう)に適した果物です。皮の色によって二十世紀などの青なしと、幸水、豊水、長十郎などの赤なしがあります。	
10水	高田小5年 本郷学園4年 新鶴中2・3年	会津美里町学校給食センター						628	797	沢煮(さわにわん)は、愛知県長久手市(ながくて)の郷土料理(きょう土料理)「きょうどりょうり」で、多くの食材をほそく切った汁物です。「沢(さわ)」には、「沢山の(たかさんの)」という意味があり、「具(ぐ)だくさんの煮物」かかっています。漁師(りょうし)が日持ちする塩漬(しほ)のぶた肉を持って山に入り、山菜(さんさい)といっしょに具だくさんの汁を作ったことがはじまりという説があります。	
11木	高田小5年 新鶴中	会津美里町学校給食センター						624	811	パオズは、発酵(はっこう)させたやわらかい小麦粉に肉や野菜をつんで蒸したもので、中国の点心(てんしん)の一種です。うすくのばしたこむぎこの丸い皮で具をつみ、ひだをよせ三日月形(みかづきがた)につつまます。うまみたっぷり栄養満点(えいようまんてん)です。トウバンジャンのピリッとからい味つけのマーボーもやしてごはんが進みます。	
12金	新鶴中3年	会津美里町学校給食センター						659	765	焼き栗(やきぐり)コロッケは、栗が入ったさつまいものコロッケです。香ばしい焼き栗とあまいさつまいもの相性(あいしょう)がおいしいです。さつまいもの食物せんいの他に、野菜とりんごのサラダとスープでさらに食物せんいがほうふにとれるので、便秘予防(べんぴよぼう)に効果的です。健康のために腸活(ちようかつ)にはげましましょう。	
16火	給食なし	会津美里町学校給食センター						655	841	よくかんで素材(そざい)を味わっていますか。おいしさを味わう「味覚(みかく)」を発達(はつたつ)させ、食べ物本来の味が分かるように、しっかりかんで食べてみましょう。よくかむことで、食べ物の消化吸収もよくなります。今日は、いか、ほししいたけ、切り干し大根、さつまいもなど、かみごたえのある食材を使った「いい歯の日(いいはのひ)こんだて」です。	

# 9月給食予定献立表

日 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも からだ 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g		小学校 中学校
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 黄色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	塩分 g			
17	水	高田中2・3年 本郷学園 (7・8・9年)	ごはん・豆腐のみそ田楽・大根のカレー金平 玉ねぎ汁・中)バナナ・牛乳	とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ 中)バナナ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	648 823 22.3 27.0 18.4 19.3 2.2 2.5	会津の郷土料理(きょうどりより)でもある「田楽」(でんがく)は、あまみそがきめてです。とうふのほか、こんにやくやさいも、生麩(なまふ)などを焼き、みそだれをのせたり、さらに焼いてこげめをつけたりします。こうばしくてでもおいしいです。大根のきんぴらのしあげにカレー粉をふるとピリツとしたからさが食欲(しょよく)をまします。	
18	木	新鶴小5・6年 高田中 本郷学園 (1~9年)	麦若菜ごはん・たらの粒マスタード焼き・浅漬け 大根のそぼろ煮・牛乳	たら とりひきにく しみどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり こんにやく だいこん しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	661 829 27.3 32.8 21.6 26.9 2.6 3.0	毎日給食にでる「にんじん」の生まれ故郷(こきょう)は西アジアです。東洋種と西洋種があり、東洋種の代表に京野菜でも有名な「金時(きんとき)にんじん」があり、こい赤色で長いのがとくちょうです。西洋種では短くオレンジ色がとくちょうの「五寸(ごすん)にんじん」や、品種改良された長さ10cmほどの甘い味のミニキャロットもあります。カロテンがほうふで、目の健康(けんこう)を保ちます。	
19	金	新鶴小5・6年 高田中3年 本郷学園 (1~6・9年)	セルフハムカツパン(食パン・ハムカツ)・牛乳 コールスローサラダ・ポテトスープ・りんご	ハムカツ ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピー ス	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり だいこん りんご	しよくパン パンこ さとう デミグラスソース (こむぎ) じゃがいも	あぶら	652 802 22.2 27.1 20.4 21.9 2.3 2.7	美里産のりんごの季節(きせつ)です。りんごはポリフェノールが多く生活習慣病の予防や花粉症(かふんしょう)やアトピーなどのアレルギー症状を抑える作用、肌の美白効果があります。また、クエン酸も多く、疲労回復効果もあります。品種(ひんしゅ)によって味やあまみ、皮の色などをくらべて味わいましょう。給食センターと学校の給食連絡帳で、りんごの品種をお知らせしています。	
22	月	毎月19日 食育の日	食育の日献立 (まごはやさしい献立) ごはん・高田納豆・焼き魚(ほっけ) ごまあえ・じゃがいもとわかめのみそ汁・牛乳	なっとう ほっけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	ごま	621 790 29.6 36.0 16.7 19.6 2.4 2.7	おなじみの「まごは(わ)やさしい」の頭文字(かしらもじ)の食べ物を使ったこんだてです。7文字(もじ)おぼえましたか。「まめ・ごま・わかめ(かいそう)・やさしい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも」です。健康(けんこう)にいい食べ物です。豆は、高田のおいしい納豆(なっとう)です。かくれファンが多いと人気です。	
24	水		ごはん・肉みそ入り里芋コロッケ・大根の炒め煮 白菜汁・野菜と雑穀のふりかけ・牛乳	ぶたひきにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ えだまめ だいこん はくさい ほししいたけ	こめ ざっこふりかけ パンこ さいとも さとう	あぶら	624 804 23.1 27.5 18.9 22.3 2.2 2.5	旬(しゅん)のさいともコロッケは、みそでいためたひき肉を入れてうまみを出しています。さいともは、けんちんじるやカレーに入れてもおいしいですよ。くしにさしたさいともみそだれをのせて焼いた田楽(でんがく)は会津の郷土料理(きょうどりより)です。さいもの皮をむいて、切って冷凍(れいとう)にすれば年中食べられます。	
25	木		ハヤシライス(麦ごはん)・グリーンサラダ レモンヨーグルト・牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう きわかめ ヨーグルト	トマト にんじん ブロッコリー グリーンピー ス	たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうがにんにく えだまめ	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ (こむぎ) さとう	あぶら	692 858 22.7 27.2 19.2 22.1 2.1 2.4	ヨーグルトは発酵食品(はっこうしょくひん)です。発酵とは、乳酸菌(にゅうさんきん)・麹菌(こうじきん)・酵母(こうぼ)などの微生物(びせいぶつ)が食べ物を分解(ぶんかい)する過程(かてい)で、体(てい)によい成分(せいぶん)をつくることです。発酵によって、食べ物がおいしくなり、栄養価(えいようか)がアップし、免疫力(めんえきりょく)も高まり、病気(びょうき)を予防(よぼう)します。	
26	金		食パン・福島県産梨ジャム・パンプキンサラダ 鶏肉のレモンバジルナゲット(小2こ・中3こ) わかめスープ・牛乳	とりにく ナルト ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ はくさい なし果肉	しよくパン かたくりこ ジャム	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	631 836 26.8 39.4 21.6 27.6 2.2 2.5	美里産かぼちゃをサラダにします。かぼちゃは、目や肌の健康を保ち、また、免疫力をアップさせて病気を予防する栄養素であるカロテンがたっぷりふくまれています。また、皮や種のまわりには、食物せんいがほうふで、腸の働きをよくし、便秘(べんぴ)を予防してくれます。かぼちゃは、にものや天ぶらのほかに、サラダやみそ汁、スープでもおいしく食べられます。	
29	月	happy birthday	9月お誕生献立 チキンライス・フレンチサラダ・ポトフ ラフランスとりんごの白玉ポンチ・牛乳	とりにく ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ コーン マッシュルーム こんにやく パン缶 みかん缶 ラフランス缶 りんご	こめ じゃがいも しらたまご	豆乳バター	688 866 22.3 27.2 19.7 22.4 2.0 2.6	9月生まれの人おめでとうございます！人気の料理(りょうり)をくみあわせました。デザートは、くだもの王様であるラフランスと旬(しゅん)のおいしい美里産りんごたっぷりの白玉ポンチです。誕生日(たんじょうび)は成長(せいちょう)をお祝いするほかに、家族(かぞく)に感謝(かんしゃ)する日(ひ)でもあります。ありがとう！の言葉(ことば)は幸せホルモンをいっぱいだします。	
30	火		けんちんうどん・さつまいもサラダ 鉄分チーズ・牛乳	あぶらあげ ちくわ ローズハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり ねぎ ごぼう コーン ほししいたけ いとこんにやく	うどん さいとも さとう	ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	670 837 25.9 31.6 21.4 24.5 2.3 2.5	今月は美里産のさつまいもを大学いもとサラダにしました。来月は、焼きいもにしたり、カレーに入れたり、スイートポテトにしたりして食べる予定です。ホクホクした食感(しょくかん)と自然(しぜん)なあまみが特徴(とくちょう)です。食物せんいがたっぷり腸活(ちようかつ)プームの今(いま)もってこいのたべものです。	



※材料の都合により献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。  
太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。