

月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん 沢煮椀 和風梅チキン ポテトサラダ	2 牛乳 ごはん 白菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め だいこんサラダ	3 牛乳 丸パン ポトフ タンドリーチキン まめまめサラダ 小5欠食	4 牛乳 ごはん キムチスープ 春巻き 野菜のナムル	5 牛乳 ごはん のっぺい汁 魚のみそ粕焼き のり酢あえ
8 牛乳 ごはん ワントンスープ チンジャオロース もやし中華和え	9 牛乳 ごはん かきたま汁 みそカツ キャベツサラダ	10 牛乳・ミルク 抹茶揚げパン ABCスープ オムレツ コーンサラダ 小3年生希望献立	11 牛乳 チャーハン はるさめスープ チヂミ チーズおかつサラダ	12 牛乳 ナン コンソメスープ キーマカレー フルーツポンチ
敬老の日 敬老の日 敬老の日	16 牛乳 ごはん なめこ汁 魚の西京みそ漬け焼き ささみサラダ	17 牛乳 米粉パン 野菜スープ ミートグラタン ブロッコリーサラダ	18 牛乳 ごはん 吉野汁 ちくわの磯部揚げ 五目きんぴら 小6欠食	19 牛乳 ごはん 白菜スープ 肉じゃが ゆかりあえ 小6欠食
22 牛乳 ごはん 豚汁 さわらの照り焼き こんこんサラダ 小6欠食	23 秋分の日 秋分の日 秋分の日	24 牛乳 アップルパン コーンスープ 赤魚のアクアパッツア フレンチサラダ	25 牛乳 ごはん 実だくさんみそ汁 豆腐のふんわりハンバーグ なめたけ和え 中学校・小2欠食	26 牛乳 ごはん けんちん汁 春巻きコロケ おかつたたくあん和え 中学校欠食
29 牛乳 五目ごはん じゃがいものみそ汁 ほっけの塩焼き 糸寒天サラダ	30 牛乳 ごはん 八宝菜汁 ショーロンポー だいこんのナムル 小1欠食	かみかみ食材を使った献立 貝だくさんみそ汁	減電で健康生活 毎日くらし with ミルク	

9月1日 防災の日

食の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことが安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかたがどうか。

1人1日分の食品例

- 水1.8L
- 野菜の缶詰 1缶
- 肉・魚・大豆などの缶詰 1缶
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パン、パンの缶詰 1缶
- ごはん (缶詰、レトルト、アルファ米) 1〜2食分
- 切りもち (水戻しできるものが便利) 2個
- もち 好きなお菓子
- おはし・スプーン・フォーク
- ウェットティッシュ
- 紙皿・紙コップ
- はさみ
- ウェットティッシュ
- マッチやライター
- 缶切り

食生活改善普及運動

食生活の改善の重要性を目的に「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマとし、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「バランスのよい食事を摂っている者の増加」、「食塩摂取量の減少」などの取り組みが行われています。皆さんは心がけていることありますか？

食塩・食糖・脂肪をそろえて バランスのよい献立

今日の「プラス1皿」は 野菜・果物に決定

日	主食 汁 主菜 献立名 副菜	赤の仲間 (血や肉になる)			緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		小学校 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実		
1月	金芽ごはん								655 kcal	851 kcal
	沢煮梅	糸かまぼこ		にんじん, 根みつば	ささがきごぼう, だいこん, えのきたけ, 干切りたけのこ	でんぶん	ひまわり油	23.5 g	30.5 g	
	和風梅チキン	鶏若鶏肉モモ		梅肉		でんぶん, 三温糖	ひまわり油	22.8 g	29.6 g	
2火	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり, ホールコーン	じゃがいも (サ)	ノンエッグマヨ	2.2 g	2.8 g	
	金芽ごはん							546 kcal	706 kcal	
	白菜のみそ汁	米みそ (淡色辛みそ)	カットわかめ	にんじん, こまつな	玉葱, ふなしめじ, はくさい			24.4 g	31.7 g	
3水	豚肉のしょうが炒め	豚もも肉		にんじん	しょうが, 玉葱	でんぶん	ひまわり油	16.9 g	21.9 g	
	大根のサラダ	とりささみフレーク			だいこん, きゅうり	上白糖		2.5 g	3.2 g	
	丸パン		脱脂粉乳			強力粉 (1等), 上白糖	ショートニング	563 kcal	731 kcal	
4木	ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉葱, キャベツ	じゃがいも		30.8 g	79.0 g	
	タンドリーチキン	鶏若鶏肉モモ	ヨーグルト	にんじん	玉葱, にんにく (りん茎), しょうが	三温糖, でんぶん	ひまわり油	20.6 g	26.7 g	
	まめまめサラダ	大豆		にんじん	キャベツ, きゅうり, えだまめ (冷凍)	三温糖	白いりごま	3.3 g	4.2 g	
5金	金芽ごはん							553 kcal	718 kcal	
	キムチスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん, いら	はくさい (キムチ漬け), はくさい, 玉葱		ひまわり油	17.4 g	22.6 g	
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ, 玉葱, 干しいたけ, しょうが	小麦粉	ひまわり油, ごま油	18.6 g	24.1 g	
6土	野菜のナムル			にんじん	キャベツ, だいこん	三温糖	ひまわり油	1.7 g	2.2 g	
	金芽ごはん							523 kcal	679 kcal	
	のっぺい汁 (鶏肉)	鶏若鶏肉胸 (皮なし)		にんじん	玉葱, だいこん, ねぎ	さといも (冷凍), でんぶん	ひまわり油	25.8 g	33.5 g	
7日	大アジの味噌粕焼き	まあじ, 米みそ						13.5 g	17.5 g	
	のり酢あえ		きざみのり	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン (冷凍)	三温糖	ひまわり油	2.5 g	3.2 g	
	金芽ごはん							558 kcal	725 kcal	
8月	ワンタンスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん	玉葱, はくさい, しめじ	ウエーブワンタン	ひまわり油	25.5 g	33.1 g	
	チンジャオロース	豚もも肉		にんじん	玉葱, にんにく (りん茎), しょうが	三温糖, でんぶん	ごま油	15.7 g	20.4 g	
	もやし中華あえ			にんじん	もやし, きゅうり	三温糖	ごま油	2.2 g	2.8 g	
9火	金芽ごはん							685 kcal	890 kcal	
	かきたま汁	なると, 液卵		にんじん, チンゲンツァイ	玉葱, しめじ, だいこん	コーンスターチ		22.8 g	29.6 g	
	みそかつ	豆みそ				三温糖	ひまわり油	28.7 g	37.3 g	
10水	キャベツのサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.2 g	4.1 g	
	抹茶揚げパン		脱脂粉乳			強力粉 (1等), 上白糖	ショートニング, ひまわり油	634 kcal	824 kcal	
	ミルメークいちご					ミルメークいちご		22.4 g	29.1 g	
11木	ABCスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん	玉葱, はくさい	ABCマカロニ	ひまわり油	23.3 g	30.1 g	
	オムレツ	ブレンドオムレツ						3.4 g	4 g	
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	上白糖	ひまわり油			
12金	チャーハン	豚ひき肉			青ピーマン	玉葱, にんにく (りん茎), ホールコーン (冷凍)	ごま油	444 kcal	577 kcal	
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん, チンゲンツァイ	玉葱, えのきたけ	マロニー	ひまわり油	13.6 g	17.6 g	
	チヂミ	豆腐		にんじん, いら	玉葱	じゃがいも	ひまわり油	7.5 g	9.7 g	
13土	チーズおかしサラダ	糸削り	プロセスチーズ	にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.0 g	3.9 g	
	ナン							473 kcal	614 kcal	
	コンソメスープ	鶏若鶏肉胸		にんじん, チンゲンツァイ	玉葱, だいこん		ひまわり油	21.3 g	27.6 g	
14日	キーマカレー (ナン用)	豚ひき肉						11.2 g	14.5 g	
	フルーツポンチ							2.8 g	3.6 g	
	みかんレトルト, バイレトルト, ももレトルト					カラフル団子, カットゼリー				
15月	金芽ごはん							547 kcal	711 kcal	
	なめこ汁	木綿豆腐, 米みそ		にんじん, こまつ	玉葱, だいこん, なめこ			25.9 g	33.6 g	
	銀ひらす西京みそ漬け焼き	銀ひらす, 西京みそ				三温糖		17.4 g	22.6 g	
16火	ささみサラダ	とりささみフレーク		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	三温糖	ひまわり油	2.0 g	2.6 g	
	米粉パン		脱脂粉乳			上新粉, 小麦たんぱく (粉末状), 上白糖	ソフトタイプマーガリン	635 kcal	825 kcal	
	野菜スープ	鶏若鶏肉モモ		にんじん, チンゲンツァイ	玉葱, ホールコーン (冷凍)		ひまわり油	30.8 g	40 g	
17水	ミートグラタン	豚ひき肉	シュレッドチーズ		玉葱	じゃがいも (サ), 薄力粉, 三温糖	ひまわり油	25.4 g	33 g	
	ブロッコリーサラダ			にんじん	きゅうり, キャベツ	上白糖	ひまわり油	3.6 g	4 g	
	金芽ごはん							585 kcal	760 kcal	
18木	吉野汁	鶏若鶏肉胸		にんじん, こまつ	玉葱, だいこん, たけのこ	でんぶん		24.5 g	31.8 g	
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪	あおのり			薄力粉	ひまわり油	16.1 g	20.9 g	
	五目きんぴら	豚もも肉		にんじん	ごぼう (干), えだまめ (冷凍)	つきごんにやく, 三温糖	ごま油	2.8 g	3.6 g	
19金	金芽ごはん							530 kcal	689 kcal	
	白菜のスープ	ショルダーベーコン		にんじん	玉葱, はくさい, しめじ		ひまわり油	21.4 g	27.8 g	
	肉じゃが	豚もも肉		にんじん	玉葱	じゃがいも, しらたき, 三温糖	ひまわり油	14.9 g	19.3 g	
20土	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり, だいこん		白いりごま	2.4 g	3.1 g	
	金芽ごはん							610 kcal	793 kcal	
	豚汁	豚もも肉, 米みそ		にんじん	玉葱, ささがきごぼう, だいこん, ねぎ	じゃがいも, つきごんにやく	ひまわり油	30.2 g	39.2 g	
21日	さわらの照り焼き	さわら			しょうが			21.1 g	27.4 g	
	こんこんサラダ	油揚げ		にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.3 g	2.9 g	
	アップルパン		脱脂粉乳			クリスタルアップル	強力粉 (1等), 上白糖	632 kcal	821 kcal	
22火	コンソメスープ	鶏若鶏肉モモ		にんじん	玉葱, ホールコーン (冷凍), スイートコーンペースト		ひまわり油	28.0 g	36.4 g	
	赤魚のアクアパッツァ	あかうお 50g		にんじん	玉葱, 黄ピーマン, にんにく (りん)		オリーブ油	22.2 g	28.8 g	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり		フレンチドレッシング	3.6 g	4.6 g	
23水	金芽ごはん							582 kcal	756 kcal	
	実だくさんのみそ汁	米みそ (淡色辛みそ)	カットわかめ	にんじん	玉葱, だいこん, ねぎ	じゃがいも		22.3 g	28.9 g	
	豆腐のふんわりハガー	木綿豆腐 (しばり), 干ひじき (乾)		にんじん	玉葱	パン粉 (乾燥), 三温糖, でんぶん	ひまわり油, ノンエッグマヨ	21.2 g	27.5 g	
24木	なめたけあえ			にんじん	きゅうり, キャベツ, えのきたけ (味噌かけ)			2.4 g	3.1 g	
	金芽ごはん							613 kcal	796 kcal	
	けんちん汁	木綿豆腐 (しばり)		にんじん	だいこん, ささがきごぼう, ねぎ	つきごんにやく	ごま油	19.0 g	24.7 g	
25金	春巻きコロッケ	豚ひき肉		にんじん	玉葱, ホールコーン (冷凍)	じゃがいも (サ), 小麦粉	ひまわり油	21.5 g	27.9 g	
	おかかたくあんあえ	糸削り		にんじん	キャベツ, きゅうり, 大根 (たく)			2.8 g	3.6 g	
	五目ご飯	油揚げ, 鶏若鶏肉ひき		にんじん	ささがきごぼう, 干し椎茸 (カット)	三温糖		608 kcal	790 kcal	
26土	じゃがいものみそ汁	米みそ (淡色辛みそ)	カットわかめ		はくさい, 玉葱	じゃがいも		16.6 g	21.5 g	
	コーンコロッケ							20.4 g	26.5 g	
	糸寒天サラダ		糸寒天	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	3.4 g	4.4 g	
27日	金芽ごはん							618 kcal	803 kcal	
	八宝菜	豚もも肉, いか, むきえび		にんじん, チンゲンツァイ	はくさい, 玉葱, たけのこ, しょうが	でんぶん	ひまわり油, ごま油	30.3 g	39.9 g	
	ショロンボウ	ぶたにく			キャベツ, 玉葱, たけのこ, しいたけ	小麦粉		18.5 g	24 g	
28月	だいこんのナムル			にんじん	だいこん, きゅうり	三温糖	ごま油	2.5 g	3.2 g	