

9月の
こんだて

★9月の平均栄養価★

- エネルギー 600kcal
- たんぱく質 23.5g
- 脂質 17.9g
- 塩分 2.4g

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆

【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

日	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)
こんだて とざいりよう	・キムチチャーハン こめ 79 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく 28 赤 キムチ 10 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.2 しお0.2 オイスターソース2 ごまあぶら2 ちゅうかスープのもと0.4 ・牛乳 1本 赤 ・わかめスープ ベーコン 5 赤 とうふ 10 赤 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 もやし 15 緑 ねぎ 3 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.6 ごまあぶら0.5	・ミートソースサンド ドッグパン 1〜2 黄 ぎゅうひきにく 10 赤 ぶたひきにく 30 赤 あぶら1 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 3 緑 ケチャップ8 ウスターソース1.8 かたくりこ1 しお0.18 こしょう0.03 ・ジョア 1本 赤 ・レタススープ ぶたにく 15 赤 ベーコン 5 赤 レタス 15 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.6 しょうゆ1.5 さけ1 ・かたぬきチーズ 1 赤	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・しろみぎかなのレモンに しろみぎかなたつた(ホキ) 1 赤 あげあぶら5 しょうゆ3 さとう3 レモンかじゅう2 ・ミニトマト 2 緑 ・すましじる とうふ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 7 赤 ねぎ 3 緑 しょうゆ2 さけ1 だしこ3 しお0.4 だしこんぶ0.5	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・マーボーあつあげ ぶたひきにく 30 赤 あつあげ 60 赤 にんじん 12 緑 ほししいたけ 0.6 緑 たけのこ 15 緑 たまねぎ 30 緑 なす 8 緑 ねぎ 3 緑 さとう1.5 しょうゆ1.5 あぶら1 さけ1 とうぼんじゃん0.07 ごまあぶら0.4 みそ4 あかみそ3 かたくりこ1.5 しょうが0.3 にんにく0.3 ちゅうかスープのもと0.6 ・はるさめサラダ はるさめ 5 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 ちゅうかドレッシング7 ごま0.5 春雨とは、緑豆やじゃがいも、さつまいもから抽出した「でんぷん」を原料として作られる、アジアの乾めんです。日本では、じゃがいもなどの「いもでんぷん」を材料にした春雨が多いです。	・コーンピラフ こめ 68 黄 むぎ 7 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 コーン 12 緑 パセリ 0.5 緑 あぶら1 しお0.7 こしょう0.03 コンソメ0.7 ・牛乳 1本 赤 ・BLTスープ ベーコン 10 赤 ぶたにく 10 赤 レタス 15 緑 たまねぎ 20 緑 トマト 12 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.5 しょうゆ1 さけ0.6 ・サイダーゼリー 1 黄
	メモ	今日から二学期の給食がスタートします。今学期も、安全・安心な給食を目標に給食センター全員でがんばります！みなさん、好き嫌いせずにともしっかり残さず何でも食べて、元気にすごしましょう！	チーズは、牛乳の水分をしぼり、かためて作ります。100グラムのチーズを作るのには、なんと10倍の1キログラムもの牛乳を必要とします。牛乳の栄養がギュッと凝縮された食べ物ですね。	ミニトマトは、あまくておいしいですね。大きなトマトと比べて、ミニトマトは甘みが強く、β-カロテンやビタミンC、リコピンがたくさん含まれています。リコピンは、紫外線から体を守ってくれます。	

日	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
こんだて とざいりよう	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・アジフライ アジフライ 1 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 ・わかめのすのもの キャベツ 22 緑 きゅうり 18 緑 カットわかめ 0.2 赤 しお0.2 さとう2 しょうゆ1.2 す3 ごま1 ・とんじる ぶたにく 15 赤 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ビーフコロッケ ビーフコロッケ 1 黄赤 あげあぶら4 とんかつソース3 ・もやしのナムル もやし 40 緑 きゅうり 10 緑 しょうゆ1.8 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1 ・きんぴらごぼう ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 33 緑 にんじん 10 緑 いとこんにやく 20 緑 ピーマン 3 緑 あぶら1 さとう1.3 しょうゆ3.5 みりん1 ごま1 ごまあぶら0.3	・ぶたのしょうがやきどん こめ 80 黄 ぶたローズにく 60 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 にんにく0.1 しょうが0.8 しょうゆ4.5 さとう1 さけ1.5 みりん2 あぶら1 ・牛乳 1本 赤 ・じゃがいものみそしる たまねぎ 10 緑 カットわかめ 0.3 赤 きざみあぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 コーン 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	☆ひじきのひこんだて☆ ・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・ハンバーグ とりぶたハンバーグ 1 赤 とんかつソース4 さとう0.2 ケチャップ4 ・うめマヨマカロニサラダ キャベツ 8 緑 きゅうり 20 緑 マカロニ 6 黄 さとう0.8 こしょう0.02 ねりうめ1.5 マヨネーズ(ノンエッグ)7 ・ひじきのにもの とりにく 12 赤 めひじき 2 赤 つきこんにやく 12 緑 きざみあぶらあげ 6 赤 にんじん 7 緑 えだまめ 4 緑 コーン 4 緑 さとう1.8 しょうゆ4 みりん1 さけ1 だしこ1 あぶら1
	メモ	アジは、味がよいため「アジ」という名前がついたと言われています。マアジやシマアジ、ムロアジなど、日本の海には20種類以上のアジが生息しています。夏が旬の、さわやかな魚です。	きんぴらに入っているごぼうは、昔、力のつく食べ物と考えられていました。そこから、力持ちで有名だった金平(きんぴら)の名前がついたと言われています。ちなみに金平は、金太郎の息子です。	しょうがは、独特の香りと辛さが特徴の野菜です。しょうがには、肉や魚のくさを消したり、暑さで落ちた食欲を増進させたりする働きがあります。しっかりと食べて夏バテを吹き飛ばしましょう！

今日から9月5日(火)が防災の日とされています。災害に由来しました。しょうがは、常温で保存できるものなどを

【果物・菓子】

☐ドライフルーツ

☐果物の缶詰

☐チョコレート

【飲料】

☐水

☐茶

☐ジュース

【調味料】

☐砂糖

☐塩

☐酢

☐しょうゆ

☐みそ



毎月19日は食育の日
～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です。私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあります！今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あられる食べ物について、お伝えしていきたいと思います。たくさん発見してくださいね～♪

梅、みかん、もも、柿の収穫量が全国1位なことはよく知られていますね！食べ物以外では、切り花のスターチスも、出荷量が全国1位です。また、他にもグリーンピースやはっさく、さんしょうの生産量も全国1位なんですよ～♪

クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

① おはぎ

② 草もち

③ 鏡もち

敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)

日	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
こんだてとざいりよう	・とりそぼろごはん こめ 70 黄 むぎ 5 黄 とりひきにく 55 赤 にんじん 10 緑 えだまめ 5 緑 しょうが0.3 さけ1 あぶら1 さとう2 みりん1 しょうゆ3 ・牛乳 1本 赤 ・ちくわのおこのみあげ ちくわ 2こ 赤 こむぎ5 かつおぶし0.2 あおのり0.1 あげあぶら3 とんかつソース2 ・けんちんじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 だいこん 12 緑 つきこんにやく 10 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.5 さけ1 だしこ3 しお0.5	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ミンチカツ ミンチカツ(ぎゅう・ぶた) 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 ・たたききゅうり きゅうり 40 緑 さとう0.3 しょうゆ2.5 ごまあぶら0.4 すりごま1 ・とうにゅうみそしる ぶたにく 10 赤 あつあげ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 はくさい 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 とうにゅう15 まめのふうみがおいしいよ！	・ごはん 50 黄 ・ふりかけ(かいそう) 1こ 赤 ・牛乳 1本 赤 ・ごもくうどん うどん 90 黄 とりにく 15 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 えのき 10 緑 ねぎ 4 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 カットわかめ 0.3 赤 かまぼこ 5 赤 しょうゆ5 さけ1 みりん1.5 しお0.8 だしこんぶ0.3 だしこ2 ・やさいのかきあげ 1こ 黄緑 (たまねぎ・にんじん・しゅんぎく・ごぼういり) あげあぶら4	☆わかやまはっけんこんだて☆ ・カレーライス こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 25 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 25 緑 にんにく0.5 しょうが0.5 しお0.1 カレールウ16 しょうゆ0.5 あぶら1 ウスターソース0.5 こしょう0.03 ・牛乳 1本 赤 ・フルーツポンチ(うめジュース) みかんかん 30 緑 パインかん 30 緑 ももかん 10 緑 しらたまだんご 20 黄 うめジュース 30 黄	・やきぶたチャーハン こめ 74 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく 10 赤 やきぶた 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 3 緑 ねぎ 3 緑 たまご 15 赤 さとう0.2 しお0.2 しょうゆ3 ちゅうかスープのもと0.7 こしょう0.03 さけ1 ごまあぶら0.5 ・牛乳 1本 赤 ・じゃがもちちゅうかスープ とりにく 25 赤 じゃがいもだんご 30 黄 はくさい 12 緑 にんじん 10 緑 しお0.3 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.02 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6
	メモ	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市に伝わる郷土料理です。「建長寺(けんちようじ)」というお寺で食べられていた精進料理の「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。	豆乳は、何からできているでしょうか？正解は「大豆」です。今日のみそ汁は、豆乳のほかにも、厚揚げやみそなど大豆製品を使用しています。豆の風味を感じる、おいしいみそ汁です。	五目うどんの「五目」とはどういう意味でしょう？…五目とは、「5種類の」という意味ではなく「たくさんの」という意味です。他にも五目ごはんや五目そばなど、五目と名のつく料理はいろいろあります。	今日は食育の日献立です。今日のテーマは「梅ジュース」です。今日の梅ジュースは、田辺市の上秋津地域でとれた南高梅を使って作った、香り豊かなおいしいジュースです。私たちの地元、田辺市には、おいしいものがいっぱいありますね。
日	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
こんだてとざいりよう	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・チキンカツ チキンカツ 1こ 赤 あげあぶら4 とんかつソース3 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 18 緑 きゅうり 20 緑 コーン 5 緑 しお0.2 こしょう0.03 す2.5 さとう1 あぶら2.5 ・ぶたにくのトマトに ぶたにく 18 赤 たまねぎ 35 緑 じゃがいも 25 黄 トマト 15 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 いんげん 3 緑 しお0.2 こしょう0.03 コンソメ0.6 ケチャップ8 しょうゆ1 あかワイン1	・ごはん 80 黄 ・牛乳 1本 赤 ・うめてりやきチキン とりにく 1こ 赤 しお0.1 こしょう0.02 にんにく0.15 さけ1 しょうが0.2 ねりうめ1 みりん1 さとう2.3 しょうゆ2.2 かたくりこ0.3 ・あおじそドレッシングあえ きゅうり 20 緑 キャベツ 22 緑 にんじん 5 緑 あおじそドレッシング6 ・のっぺいじる とうふ 20 赤 つきこんにやく 7 緑 にんじん 5 緑 たけのこ 5 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 3 緑 しお0.4 しょうゆ3 だしこんぶ0.4 さけ1 だしこ3 かたくりこ2	・ごはん 80 黄 ・うめぼし 1こ 緑 ・牛乳 1本 赤 ・さばのみそに さばのみそに 1こ 赤 ・ピリからきゅうり きゅうり 43 緑 さとう0.3 しょうゆ3 ごまあぶら0.8 いちみつとうがらし0.01 ・じゃがいものそぼろに とりひきにく 20 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 12 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 3 緑 しょうゆ5 さけ1 さとう1.5 みりん1 だしこ1.2 かたくりこ0.7	・トリニータどん こめ 74 黄 むぎ 6 黄 とりにく 35 赤 しお0.04 こしょう0.01 さけ1 にんにく0.5 しょうが1 かたくりこ1 パプリカ 5 緑 たまねぎ 30 緑 にら 3 緑 さとう4.5 しょうゆ5 さけ1 あぶら1 トウバンジャン0.08 ごまあぶら1 ・牛乳 1本 赤 ・みそしる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	・きんぴらごはん こめ 60 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 8 緑 あぶら1 しょうゆ4 さとう1.2 しお0.05 さけ1 ごま1 ごまあぶら0.5 ・牛乳 1本 赤 ・きいちゃんたまごやき かんさいふうたまごやき 1こ 赤 ・さつまじる とりにく 8 赤 だいこん 15 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 さつまいも 10 黄 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2
	メモ	ブロッコリーは、キャベツの変種で、カリフラワーの原型とされています。日本には、明治時代に、観賞用として渡来了ました。食用として広まったのは意外と遅く、昭和50年代になってからです。	のっぺい汁は、新潟県の郷土料理です。根菜や季節の野菜をたくさん使って作ります。ねばっている、という意味の「ぬっぺい」が、なまって「のっぺい」になったといわれています。	梅干しには健康によい8つの働きがあります。疲労回復、カルシウム吸収補助、血液をさらさらにする、胃を守る、殺菌作用、抗酸化作用、むし歯予防、食欲増進…です。すっぱい味に、健康がつまっています。	今日は新メニューのトリニータ丼です。大分県で人気の給食メニューで、にらとパプリカを使った夏メニューです。あまからい味ついで、暑い夏でもごはんが進む一品です。たくさん食べてくださいね！