

給食だより 9月号

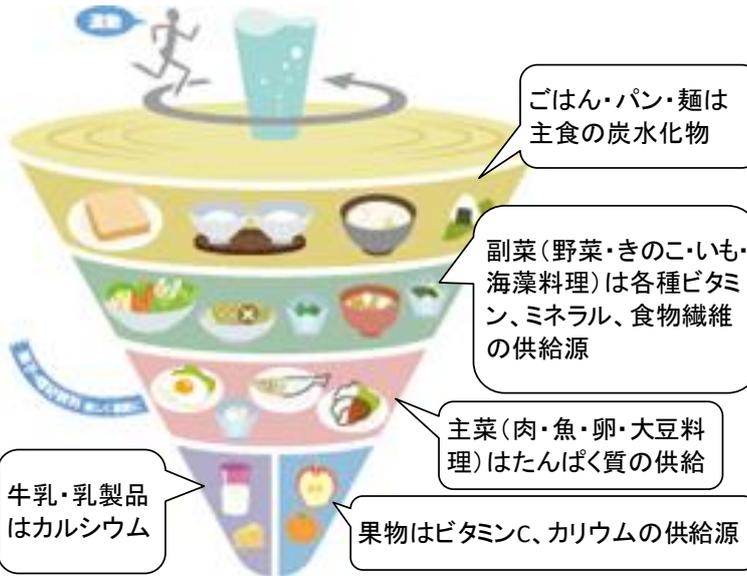
令和5年9月1日
株式会社食養の杜とやま

9月、まだまだ厳しい残暑が続きます。
夏と変わらぬ暑さの中でも、夜には虫の声がきこえ、秋の味覚も出回ります。
旬の味覚を味わい、バランスのよい食事を心がけ、残暑を乗り切りましょう！



今月の目標は「バランスのよい食事について知りましょう！」です。

食べものの働きを知り、何をどのくらい摂るか考え、バランスのよい食事をこころがけましょう。



厚生労働省の食事バランスガイドのコマには5つの料理グループがあります。5つの料理のバランスが悪くなるとコマはたおれてしまいます。バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、をコマの形と料理のイラストで表現したものです。

1食当たりのバランスが悪くても大丈夫です。コマに描かれているのはあくまで平均的な1日分の食事です。3から日といった一定期間を目安に食事のバランスチェックをしてみたいかがでしょうか。コマの軸は「水分」、食事の中で欠かせない存在です。

コマの上で走っている人は「運動」を表しています。左側にびらっと出ているコマのひもがお菓子や嗜好飲料、+アルファのおやつです。

農林水産省HPより「食事バランスガイド」図案

フライパンで焼かない卵焼き

給食の卵焼きはスチームコンベクションオープンで蒸し焼きし、四角く切っています。具を入れて、バランスゴマの主菜(たんぱく質の供給源)として提供しています。
ご家庭では鍋で蒸したり、オープンのスチーム機能を使って、「巻かない焼かない卵焼き」をお試しください。
いろんな形のシリコン容器などに流し入れて蒸せば、星型やハート形の卵焼きの出来上がりです！

材料(4人分)

卵 3個
鶏ひき肉 20g
人参 20g
玉ねぎ 20g
油 容器用

調味料

砂糖 1.2g
塩 1.2g
醤油 少々
出汁 少々
油 炒め用

- ①人参と玉ねぎはみじん切りにして鶏ひき肉といっしょに炒め、調味料を加え、冷ます。
- ②卵をボールに割り入れてとく。
- ③②に冷めた①を入れませ、油を薄く塗った耐熱容器に具が均等になるよう広げる。
- ④の1 鍋やフライパンに蒸し器やお皿を置き、水を適量入れ③を置き、ふたをせず火を入れ、沸騰してから10分ほど蒸し、火を止めて5分ほどふたをして蒸す。
- ④の2 あるいはスチームオープンで、予熱なし180℃で20分加熱する。

今月の「日本の味めぐり」メニューは鹿児島県の「からいもごはん」です！



「からいも」とは「さつまいも」のこと。水はけのよいシラス地が広がる鹿児島はさつまいもの生産量が日本一。からいもごはんは、さつまいもの収穫時期である9月から11月ごろにはよく食卓にのびります。鹿児島の学校給食でも人気のメニューだそうです。

今月の目標

バランスのよい食事について知みましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は19日に鹿児島名物の「からいもごはん」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚パン粉焼き・人参サラダ・豆腐の味噌汁・果物	ぼたぼた焼き /野菜ジュース
2	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	アンパンマンソフト せんべい/ジュース
4	月	ポテトとほうれん草 のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏南蛮・かぼちやの煮物・コーン和え	星食べよ/牛乳
5	火	おこさませんべい/牛乳	★ チキンライス・卵焼き・ゆでブロッコリー・金時豆	とんがりコーン/お茶
6	水	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露スライス・小松菜のお浸し	薄焼きビスケット /ジュース
7	木	ソフトな塩せん/牛乳	★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・なすピーマンの味噌炒め・彩りなます	きなこ餅せんべい/牛乳
8	金	のりわかめせんべい/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・果物	野菜せん/野菜ジュース
9	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
11	月	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・白和え・大根きんぴら	ベジたべる/豆乳
12	火	かぼちやせんべい/牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・厚揚げの煮物・三色和え	アンパンマンソフト せんべい/お茶
13	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・ほうれん草のコーン和え	ぱりんこ/ジュース
14	木	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ハンバーグ・切干大根煮・インゲンごま和え	カルシウムせんべい/牛乳
15	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・お浸し・豚汁・一口ゼリー	RITZ/野菜ジュース
16	土	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
19	火	のりわかめせんべい/牛乳	★ からいもごはん・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え	ハッピーターン/お茶
20	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー	星食べよ/ジュース
21	木	ポテトとほうれん草 のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・大根うま煮・キャベツ甘酢和え	サラダうす焼きせんべい/牛乳
22	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・ほうれん草おかか和え・コーンスープ・果物	ルヴァンプライム/野菜ジュース
25	月	ソフトな塩せん/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・さつま芋レモン煮・ツナサラダ	カルシウム塩せんべい/豆乳
26	火	かぼちやせんべい/牛乳	★ コーンご飯・肉じゃが・蒸しかまぼこ・キャベツ海藻和え	ベジたべる/お茶
27	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ	ぼたぼた焼き/ジュース
28	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜浸し	ぱりんこ/牛乳
29	金	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚塩麹焼き・じゃがいものうま煮・春雨スープ・果物	きなこ餅せんべい/牛乳
30	土	ぼたぼた焼き/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	きなこ餅せんべい /野菜ジュース

12日(火) お誕生会 しぼりたて牛乳のミニミルクカップ

★が主食です。