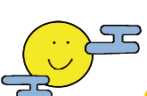


【献立のねらい】 発汗により失われるビタミン類を補う献立・香辛料や香味野菜（にんにく・生姜など）を使用した食欲の増す献立												
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き							その他 調味料	一ロメモ	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1 群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2 群 牛乳・小魚 海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の野菜・ 果物	5 群 穀類・ 芋類・砂糖	6 群 油脂				
1 (火)	ごはん	ハンバーグ照焼きソース△ 小松菜のごま和え△ なすのみそ汁	ハンバーグ(鶏 肉・豚肉) 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ なす 生姜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま	いりこだし しょうゆ みりん 酒	【今月のみやこ町産予定】 きゅうり ねぎ ピーマン アスパラガス 小松菜 チンゲンサイ なす オクラ  朝日を浴びて 朝ごはんを食べよう！  私たちは、体温や血圧、 睡眠、エネルギー代謝など を調節する「体内時計」を 持っています。ヒトの体内 時計の周期は24時間より 少し長く、1日（24時間） とは、ずれています。そこ で、朝日を浴びて朝ごはん を食べると、 このずれを リセット できます。 疲労回復を助けてくれる にんにく・ねぎ・にら  にんにく・ねぎ・にらに含 まれている硫化アリルは、 糖質がエネルギーにかわ る時に大切なビタミン B1 の働きを助けてくれます。 そのため、豚肉などのビタ ミン B1 が多く含まれてい る食材と一緒に調理をす ると、疲労回復効果が高 まります。  今年 9 月 25 日 十五夜 十五夜は、「芋名月」と もいわれています。月見 だんごが登場する前は、 芋が供えられていたこと や、芋の収穫期で里芋を 供えるところが多かった ことなどが その理由と されています。 		
2 (水)	若布ごはん	塩肉じゃが ★きす天ぷら△ 即席漬け△	豚肉 厚揚げ きす天ぷら (きす)	牛乳 若布 昆布	人参	生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	揚げ油	酒 鶏がらスープ 塩 しょうゆ			
3 (木)	麦ごはん	夏野菜カレー△ ツナとごぼうのソテー△ ぶどう(約③粒)	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	かぼちゃ 人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 なす りんご ごぼう ぶどう	米 麦 砂糖	カレーパウ ダー 小麦粉 しょうゆ	ケチャップ ウスターソース 塩 酒 しょうゆ			
4 (金)	ミルクロール パン△▲	【長崎県の料理】 長崎皿うどん△(揚げ麺△) アスパラガスとじゃが芋のサラダ△	豚肉 いか 天ぷら	牛乳	人参 ピーマン アスパラガス	生姜 玉ねぎ きくらげ キャベツ もやし コーン	パン 揚げ麺 砂糖 でん粉 じゃが芋	ごま ノンエッグ マヨネーズ ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 しょうゆ 酢			
7 (月)	ごはん	いわし生姜煮△ ひじきと大豆の炒め煮△ 雷汁 レモンゼリー	いわし 生姜煮 (いわし) 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	人参 オクラ	玉ねぎ 大根 しめじ 枝豆	米 砂糖 ゼリー(砂糖)	ごま油 菜種油	昆布だし いりこだし 酒 しょうゆ 塩			
8 (火)	麦ごはん	スパイシーチキン△ じゃがじゃこ もやしスープ△ アーモンドフィッシュ△	鶏肉	牛乳 白す干し いりこ	人参 ねぎ	もやし キャベツ にんにく	米 麦 春雨 砂糖 じゃが芋	ノンエッグ マヨネーズ ごま アーモンド	ケチャップ イオン しょうゆ しょうゆ コンソメ 塩 カレー粉 ケチャップ			
9 (水)	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐△ 揚げ餃子△② 切干大根の中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ 餃子 (豚肉) けんちん汁	牛乳	ねぎ 人参	なす にんにく 玉ねぎ きゅうり 切干大根 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 揚げ油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 豆ばんじゃん 酢 塩			
10 (木)	ごはん	鯖ゆずみそ煮 小松菜の三色和え△ かしわ汁△	鯖ゆずみそ煮 (鯖) 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	大根 ごぼう キャベツ たくあん	米 砂糖	ごま	酒 かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん			
11 (金)	ワンローフ パン△▲ いちじくジャム	トマトオムレツ□ きゅうりとコーンのサラダ△ 肉団子入りキャベツのスープ△	トマトオムレツ (卵) 肉団子(鶏肉・ 豚肉)	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン ジャム(砂糖)	ノンエッグ マヨネーズ	ケチャップ イオン コンソメ カレー粉 しょうゆ 塩 しょうゆ			
14 (月)	ごはん	さんまみぞれ煮△ キャベツのごま和え△ 冬瓜のみそ汁	さんまみぞれ煮 (さんま) 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 冬瓜 生姜 キャベツ	米 砂糖	ごま	いりこだし しょうゆ			
15 (火)	麦ごはん	じゃが豚キムチ△ 野菜入り玉子焼き△□ チンゲンサイのナムル△	豚肉 厚揚げ 玉子焼き(卵)	牛乳 白す干し	人参 にら チンゲンサイ	生姜 こんにやく 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま油	酒 みりん しょうゆ 酢			
16 (水)	ごはん	鯖の南蛮漬け△ つくね汁△ 梨	鯖 つくね(鶏肉) 豆腐	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 梨	米 でん粉 砂糖	揚げ油 菜種油	かつおだし 昆布だし 塩 酢 しょうゆ みりん			
17 (木)	麦ごはん	ハヤシライス△ 海藻サラダ ヨーグルト▲	牛肉 大豆	牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン きゅうり	米 麦 じゃが芋	オリーブオイル ハヤシルウ	ケチャップ イオン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 青じそドレッシング			
18 (金)	ミルク背割り コッペパン△▲	【19日は食育の日：なす】 ★なすとひき肉のカレー炒め△ コールスロー ABC スープ△	豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく 生姜 なす コー りんご レモン	パン マカロニ じゃが芋	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	ケチャップ イオン コンソメ しょうゆ ケチャップ しょうゆ ロースト 塩 ウスターソース カレー粉			
24 (木)	麦ごはん	鶏肉の香味焼き△ ピーマンのツナ和え△ けんちん汁△ 味付小魚△	鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ かつお節	牛乳 いりこ	人参 ねぎ ピーマン	生姜 にんにく 大根 ごぼう 椎茸 こんにやく コーン キャベツ	米 麦 砂糖	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	かつおだし 塩 酒 昆布だし しょうゆ みりん 豆ばんじゃん			
25 (金)	ねじりパン ▲△	里芋コロッケ△ ごぼうの彩りサラダ△ 洋風卵スープ△□ ★さつま芋プリン	卵	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり えのきたけ コーン ごぼう	パン でん粉 里芋コロッケ 砂糖 さつま芋(砂糖)	揚げ油 ごま ごまドレッシング	ケチャップ イオン コンソメ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ しょうゆ			
28 (月)	麦ごはん	【タイの料理】 ガパオライス△ キャベツのレモン和え 春雨スープ△	豚肉 大豆 ごぼう 団子 (たら)	牛乳	人参 バジル みつば ピーマン	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	米 麦 春雨 砂糖		ケチャップ イオン 酒 塩 鶏がらスープ しょうゆ オスターソース ウスターソース ウスターソース しょうゆ 酢			
29 (火)	ごはん	いわし梅みそ煮 小松菜と油揚げのお浸し△ かき玉汁△□	いわし梅みそ煮 (いわし) 卵 油揚げ かつお節	牛乳	ねぎ 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 でん粉 砂糖		昆布だし かつおだし 塩 しょうゆ みりん			
30 (水)	ごはん	いかフライ 金平ごぼう△ キムチ入り豚汁	いかフライ (いか) 豚肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ 大根 ごぼう 白菜キムチ こんにやく	米 じゃが芋 砂糖	揚げ油 ごま油 ごま	昆布だし しょうゆ			
9 月分平均栄養価		エネルギー	750kcal		たんぱく質	14.7%		脂肪 エネルギー比	28.1%			
栄養基準値			830kcal			13～20%			20～30%			

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「牛乳」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

＊アレルギー表示について
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	カシューナッツ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◎	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

＊アレルギー表示は上記の「9 品目のみ」になります。ご了承ください。

 毎月 19 日は
食育の日



毎月、食育の日になみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

なす(茄子)



なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみ込みやすく、組み合わせた素材のうまみやだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。また、紫色の皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種である「ナスニン」が含まれています。

イラスト転載元：たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④(少年写真新聞社) ※イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。