

生活習慣を見直してみませんか?

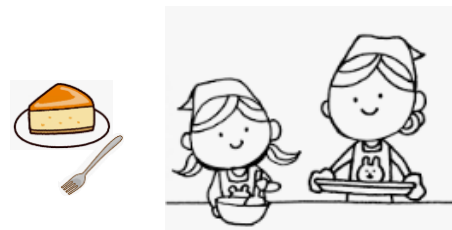
生活習慣病は食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して起きる病気です。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因になります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



親子で豆料理に挑戦しよう!! 2022

昨年と同様に親子料理講習会の開催に代わり、親子で楽しく作れる料理を紹介する動画を作成しました。今回のメニューは子どもたちが喜ぶ豆を使った料理で、【鶏肉のトマト煮】と【ポテトサラダ】です。手作りチーズケーキの作り方も紹介していますので、ぜひ動画を参考に親子で作っててください。

URL <https://youtu.be/cXbxHfvY5vg>



給食のメニューをご家庭でも

ゴーヤチャンプルー(4人分)

〈材料〉

- 豚肉 200g 油 大さじ1
- 厚揚げ 150g 濃口醤油 小さじ2
- キャベツ 2枚 塩 小さじ1/4
- 人参 1/2本 コショウ 少々
- もやし 1/2袋
- にがうり 1本
- 花かつお 5g



9月2日に
出るよ♪

調理ポイント!!
にがうりを塩もみする時に、緑色の汁が出るまでもむことで、苦みが薄くなります。

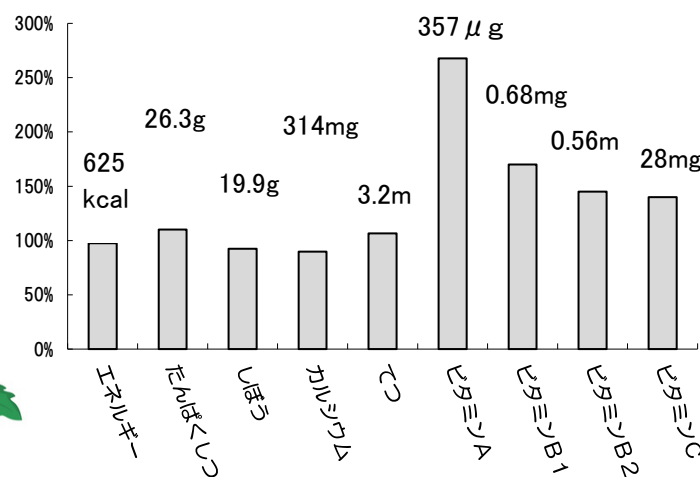
〈作り方〉

1. にがうりは半分に割り、中のわたをきれいに取り除き薄切りにする。
2. 薄切りにしたにがうりを塩もみし、1分ほど茹で水冷する。(ゴーヤ1本につき塩小さじ1杯弱)
3. 人参はいちよう切り、キャベツはざく切りにする。
4. 油で豚肉を炒め、塩コショウする。人参、キャベツを加え、炒める。
5. 湯通した厚揚げ、もやし、にがうりを加え炒める。
6. 調味し、花かつおを散らす。

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

9月平均栄養摂取量(中学年を100とする)



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
カレーライス		713
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
オニオンソテー	10	
グリーンピース	5	
にんにく	0.15	たんぱく質
しょうが	0.2	
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	26.9
カレー粉	0.5	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ゴーヤチャンプルー		脂質
豚肉	20	
厚揚げ	10	
キャベツ	20	
もやし	10	
にがうり	10	22.1
人参	10	
花かつお	0.1	
濃口しょうゆ	1.5	
こしょう	0.01	
菜種油	1	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・すまし汁		584
焼きかまぼこ	10	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
焼き麩	1	
干しわかめ	0.3	
えのきたけ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
・ホキのレモン酢がけ	1コ	
ホキ切身	50	25.5
でん粉	6	
菜種油	4	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2.5	
レモン果汁	2	
酒	0.6	脂質
・ピーマンの当座煮		
ピーマン	20	
赤ピーマン	5	
ちりめんじゃこ	1	
花かつお	0.1	
濃口しょうゆ	1.2	13.8
砂糖	0.6	
酒	0.5	
サラダ油	0.3	
一味唐辛子	0.01	


食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・しょうゆラーメン		554
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
豚骨スープ	3	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	28.2
こしょう	0.01	
・鶏肉のトマト煮		
鶏肉	45	
玉ねぎ	20	
ピーマン	5	脂質
マッシュルーム	3	
にんにく	0.2	
トマト水煮	11	
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	16.9
赤ワイン	1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・いちごジャム	1コ	
いちごジャム	10	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・八宝菜		602
豚肉	25	
いか	10	
えび	10	
白菜	25	
玉ねぎ	30	
たけのこ	10	
人参	10	たんぱく質
しいたけ	8	
チンゲン菜	5	
淡口しょうゆ	4	
ごま油	0.5	
鶏ガラスープ	2	26.6
でん粉	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・なすの肉味噌炒め		脂質
合いびき肉	20	
長なす	30	
青ねぎ	3	
しょうが	0.1	
赤味噌	2	17.6
砂糖	0.3	
濃口しょうゆ	0.3	
酒	1	
みりん	1	
菜種油	0.5	


食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コーンスープ		607
鶏肉	15	
コーン	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.7	
コンソメの素	0.5	たんぱく質
塩	0.3	
こしょう	0.01	
鶏ガラスープ	1	
・フランクフルト	1コ	
フランクフルト	40	27.2
菜種油	0.5	
・チリコンカーン		
ベーコン	5	
合い挽き肉	5	
玉ねぎ	10	脂質
白いんげん	4.5	
パセリ	0.2	
にんにく	0.03	
トマト水煮	9	
トマトケチャップ	2.5	27.7
コンソメの素	0.25	
月桂樹の葉	0.01	
チリパウダー	0.01	
菜種油	0.1	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・牛肉の柳川煮		698
牛肉	30	
鶏卵	25	
玉ねぎ	30	
ささがきごぼう	15	
人参	10	
青ねぎ	8	
濃口しょうゆ	6	たんぱく質
砂糖	2	
みりん	1	
けずり節	2	
・里芋と団子の煮物		
里芋	25	26.2
白玉餅	25	
淡口しょうゆ	4.2	
砂糖	1.6	
けずり節	2	
・お月見デザート	1コ	脂質
お月見デザート	40	15.8

ごんたて名 12日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
にくじゃが		
やさしいため		
あじのこざかな		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	630
ご飯	80	
・肉じゃが		
牛肉	20	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
平天	15	
糸こんにやく	10	
人参	10	
さやいんげん	2.5	
濃口しょうゆ	5	26
砂糖	2.5	
みりん	1	
菜種油	0.5	
けずり節	2	
・野菜炒め		
豚肉	20	
キャベツ	20	
チンゲン菜	10	
人参	10	
もやし	10	16.6
濃口しょうゆ	1.2	
塩	0.07	
こしょう	0.01	
オイスターソース	0.3	
菜種油	0.5	
・味のこざかな	1コ	
味のこざかな	5	


ごんたて名 13日 火			
ぎゅうにゅう			
パン			
カレースープ			
ハンバーグ			
ゆでとうもろこし			
← 			
食品名 分量(g) エネルギー			
牛乳	206	607	
パン	55		
・カレースープ			
鶏肉	15		
玉ねぎ	30		
キャベツ	20		
人参	10		
パセリ	0.7		
カレールウ	9		
濃口しょうゆ	2		たんぱく質
ウスターソース	1	25.2	
塩	0.02		
こしょう	0.01		
・ハンバーグ	1コ		
ハンバーグ	60		
菜種油	1		
・ゆでとうもろこし	1コ		
とうもろこし	35		
塩	0.5		脂質

ごんたて名 14日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
みそ汁		
かつおのかくに		
こまつなとあつあげのもの		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	600
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
油あげ	3	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	32
白味噌	4	
けずり節	4	
・かつおの角煮		
鯉角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
酒	5	
砂糖	2.6	
みりん	1.5	
・小松菜と厚揚げの煮物		12.6
小松菜	20	
厚揚げ	15	
淡口しょうゆ	1.5	
砂糖	0.7	
けずり節	0.5	


ごんたて名 15日 木		
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
ミートスパゲティ		
フルーツジュレ		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	656
パン	45	
・ミートスパゲティ		
スパゲティ	34	
玉ねぎ	40	
合い挽き肉	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	
トマトケチャップ	10	
トマト水煮	5	23.8
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	
菜種油	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
黄桃(缶)	15	19
みかん(缶)	15	
パイナップル(缶)	10	


ごんたて名 16日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
トリニータどん		
わかめスープ		
パイナップル(缶)		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	679
ご飯	80	
・トリニータ丼		
鶏肉	48	
にら	10	
しょうが	0.2	
にんにく	0.3	
でん粉	8	
濃口しょうゆ	4.5	
菜種油	4	
砂糖	3	24.5
酒	2	
ごま油	0.8	
みりん	0.6	
コチュジャン	0.6	
トウバンジャン	0.05	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
・わかめスープ		
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	21.3
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	
・パイナップル(缶)	1コ	
パイナップル	28	

敬老の日



ごんたて名 20日 火			
ぎゅうにゅう			
パン			
コンソメスープ			
ミンチカツ			
プチトマト			
← 			
食品名 分量(g) エネルギー			
牛乳	206	601	
パン	55		
・コンソメスープ			
鶏肉	15		
キャベツ	25		
玉ねぎ	30		
人参	10		
セロリ	1		
パセリ	0.5		
鶏ガラスープ	1		たんぱく質
コンソメの素	1.2	23.9	
塩	0.33		
こしょう	0.01		
・ミンチカツ	1コ		
ミンチカツ	60		
菜種油	4		
・プチトマト	2コ		
プチトマト	20		脂質

ごんたて名 21日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
たまごスープ		
きゅうり		
きゅうちやんづけ		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	639
ご飯	80	
・卵スープ		
鶏卵	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
焼き豚	5	
淡口しょうゆ	5.5	
でん粉	1	
鶏ガラスープ	1	26.5
・牛肉と大豆の煮物		
牛肉	15	
大豆	7	
凍り豆腐	5	
糸こんにやく	15	
人参	7	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	2.1	
菜種油	0.5	21.4
けずり節	1.5	
・きゅうちやんづけ		
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.8	
米酢	1.5	
唐辛子	0.01	

ごんたて名 22日 木		
ぎゅうにゅう		
オリーブパン		
チキンのココナッツカレー		
かふうスープ		
アセロラゼリー		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	571
オリーブ油	3.3	
パン	55	
・チキンのココナッツカレー		
鶏肉	35	
玉ねぎ	25	
りんごピューレ	15	
トマト水煮	10	
しょうが	0.2	
にんにく	0.1	
カレー粉	0.5	26.4
ココナッツミルク	3	
小麦粉	1.1	
鶏ガラスープ	0.8	
砂糖	0.1	
塩	0.13	
菜種油	0.5	
・華風スープ		
焼き豚	15	
玉ねぎ	30	
もやし	10	18.1
人参	10	
青ねぎ	5	
春雨	1	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	2	
・アセロラゼリー	1コ	
アセロラゼリー	40	

秋分の日


水水





「おはぎ」

お彼岸に
先祖にお供
えします。

ごんたて名 26日 月		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
すまし汁		
さけのしおやき		
ちんげんさいのいためもの		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	582
ご飯	80	
・すまし汁		
冷凍豆腐	20	
焼きかまぼこ	10	
大根	10	
人参	10	
えのきたけ	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	31
・鮭の塩焼き	1コ	
サケ切身	60	
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・ちんげんさいの炒め物		
チンゲン菜	30	
ベーコン	7	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.3	14.7

ごんたて名 27日 火		
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
わかめうどん		
いとこんきんぴら		
マーシャルピーンズ		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	584
パン	45	
・わかめうどん		
冷凍うどん	55	
焼きかまぼこ	15	
油揚げ	8	
人参	10	
干しわかめ	0.5	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6.5	
みりん	0.5	22.9
昆布	0.5	
けずり節	3	
・糸こんきんぴら		
ベーコン	8	
人参	15	
ピーマン	15	
糸こんにやく	30	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	0.6	
みりん	4	21.6
一味唐辛子	0.01	
ごま油	0.8	
・マーシャルピーンズ	1コ	
マーシャルピーンズ	10	

ごんたて名 28日 水			
ぎゅうにゅう			
ごはん			
にくだんこのスープ			
はるまき			
ポイルキャベツ			
← 			
食品名 分量(g) エネルギー			
牛乳	206	677	
ご飯	80		
・肉団子のスープ			
ミートボール	35		
玉ねぎ	20		
白菜	15		
人参	10		
しいたけ	3		
春雨	1		
青ねぎ	5		たんぱく質
淡口しょうゆ	5	20	
鶏ガラスープ	2		
・春巻	1コ		
春巻	50		
菜種油	4		
・ポイルキャベツ			
キャベツ	35		
ウスターソース	2		脂質

ごんたて名 29日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
オニオンスープ		
ポテトピザ		
だいのくろざとうがけ		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	606
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	2	28.6
塩	0.8	
こしょう	0.04	
・ポテトピザ		
ベーコン	10	
シュレットチーズ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	
ピザソース	3.5	
菜種油	0.5	24.1
・大豆の黒砂糖がけ		
炒り大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

ごんたて名 30日 金		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
マーボー豆腐		
チンジャオロース		
← 		
食品名 分量(g) エネルギー		
牛乳	206	681
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	23	
人参	13	
しいたけ	5	
青ねぎ	6	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	
でん粉	2.3	29.2
菜種油	1	
濃口しょうゆ	1	
砂糖	1.5	
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.6	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	22.1
人参	10	
たけのこ	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	
酒	1	
菜種油	1	