



# 9月 きゅうしょくこんだてひょう



今月の目標・・・正しい姿勢で食べよう

西条市立吉井小学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
3	火		ごはん	こめ					613 23.8		
			ぎせいどうふ	さとう	あぶら	たまご とうふ とり	ねぎ	ほししいたけ たけのこ		しょうゆ しお	
			じゃがいものおかか	じゃがいも さとう		かつおぶし				しょうゆ	
			いなかじり	ずいとん		あぶらあげ みそ		にんじん		だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	にぼし
4	水		ごはん	こめ					640 27.5		
			わかどりのレモンあえ	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく		しょうが レモン		しょうゆ さけ	
			ポイルキャベツ					キャベツ		しお	
			とうふのごもくに	さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく		にんじん さやいんげん		たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ もやし	しょうゆ しお さけ
5	木		さつまいもパン	さつまいもパン					596 24.0		
			ツナポテトやき	じゃがいも	マヨネーズ	ツナ	チーズ	たまねぎ		しお こしょう	
			フレンチサラダ					キャベツ きゅうり コーン			
			とうがんスープ			とうふ	わかめ	にんじん		たまねぎ とうがん	しお こしょう しょうゆ とりだし
			フレンチドレッシング (小袋)								
6	金		ごはん	こめ					618 26.1		
			あじのなんばんづけ	かたくりこ さとう	あぶら	あじ		たまねぎ		しお こしょう す しょうゆ みりん	
			ごしきあえ	さとう				こまつな にんじん		キャベツ もやし コーン	しょうゆ
			きりぼしだいこんのうまに	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん さやいんげん		きりぼしだいこん	しょうゆ みりん にぼし
9	月		ごはん	こめ					610 21.7		
			からあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく		にんにく しょうが		ちょうせんづけのもと しょうゆ	
			こまつなとえのきのさつとに			ごま	あぶらあげ かつおぶし	こまつな		えのきだけ	しょうゆ みりん
			さといものみそしる	さといも		みそ	わかめ	にんじん ねぎ		たまねぎ しめじ	にぼし
			のりつくだに				のりつくだに				
10	火		コッパパン	パン					609 24.7		
			ウインナー			ウインナー					
			ポイルキャベツ					キャベツ		しお	
			チリコンカン	じゃがいも かたくりこ	あぶら	ぶたにく だいた		にんじん		たまねぎ コーン にんにく	しお ケチャップ ソース こしょう とりだし
11	水		ごはん	こめ					623 25.8		
			さばのごまネーズやき		ごま マヨネーズ	さば みそ				さけ	
			いそかあえ	さとう			のり	こまつな		キャベツ	しょうゆ
			いりどり	じゃがいも (こんにゃく) さとう		とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん		ごぼう れんこん	しょうゆ さけ にぼし
12	木		こめこパン	こめこパン					607 27.2		
			なすとひきにくのフライ	パンこ	あぶら	とりにく たまご		なす しょうが		しお	
			ブロッコリーのしおゆで					ブロッコリー		しお	
			コーンクリームスープ	じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん		コーン たまねぎ	ホワイトルウ
			こぶくろソース								ソース
13	金		なつやさいカレー (ごはん)	こめ					635 24.8		
			なつやさいカレー (ルウ)		あぶら	とりにく		にんじん トマト ビーマン		にんにく たまねぎ なす スズキーニ	カレールウ しょうゆ
			ようふうたまごやき			たまご		コーン たまねぎ		しお こしょう	
			じゃがいものソテー	じゃがいも	あぶら	ベーコン		あかビーマン		す とりだし しお こしょう	
17	火		ごはん	こめ					651 24.6		
			さんまのしおやき			さんま				しお	
			ポイルやさい					こまつな		はくさい	
			いもたき	さといも (こんにゃく) さとう		とりにく ちくわ あつあげ		にんじん ねぎ		ごぼう もやし	しょうゆ さけ にぼし
			こぶくろわふうドレッシング			わふうドレッシング					
18	水		ごはん	こめ					645 27.4		
			わかどりのごまあげ	こむぎこ かたくりこ	くろごま あぶら	とりにく たまご		しょうが		しょうゆ さけ	
			ナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな		コーン きゅうり	しょうゆ
			あつあげのちゅうかに	かたくりこ	あぶら	あつあげ ぶたにく		にんじん さやいんげん		にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	しお こしょう みりん ちゅうかだし しょうゆ
19	木		セルフちゅうごくほていし ゆうこうバーガー	パン					643 27.1		
			ぎゅうにくいため		あぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ		たまねぎ しょうが		しょうゆ コーラ	
			ポイルやさい					ビーマン		キャベツ きゅうり	
			キャロットスープ	じゃがいも		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	ホワイトルウ
			こぶくろマヨネーズ			マヨネーズ					



日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
20	金	牛乳	ごはん	こめ					603 21.3		
			おからモチモチがんと	かたくりこ さとう	あぶら	おから とうふ えび		にんじん ねぎ きくらげ		しょうゆ みりん	
			しそあえ				あかしそ	キャベツ きゅうり		しょうゆ	
			さわにわん	じゃがいも		ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし		しお けずりぶし しょうゆ	
24	火	牛乳	ごはん	こめ					623 23.7		
			せとあげ	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ たまご		ごぼう えだまめ きくらげ			
			かみかみあえ	さとう	ごまあぶら	さきいか		キャベツ きゅうり		しょうゆ す	
			いそに	じゃがいも (こんにゃく) さとう	あぶら	だいす とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		しょうゆ みりん にほし	
25	水	牛乳	ごはん	こめ					602 26.0		
			さけのちゃんちゃんやき	さとう	マヨネーズ パター	さけ みそ		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが		さけ みりん	
			そくせきづけ		ごま	かつおぶし		こまつな		はくさい たくあん	しょうゆ
			こんさいじる	さつまいも (こんにゃく)		あぶらあげ みそ		にんじん		だいこん ごぼう ながねぎ	にほし
26	木	牛乳	げんえんパン	げんえんパン					602 21.4		
			やきぎょうざ		あぶら	ぎょうざ					
			ごますあえ	さとう	ごま			はくさい きゅうり もやし		しょうゆ す	
			ビーフンいため	ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ		しお こしょう しょうゆ	
27	金	牛乳	ごはん	こめ					621 24.7		
			ちくわのいそべあげ	てんぷらこ	あぶら	ちくわ	あおりの				
			パンサンスー	はるさめ さとう	ごまあぶら			キャベツ きゅうり もやし		す しょうゆ	
			マーボーなす	さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ しょうが たまねぎ にんにく なす ほししいたけ		しょうゆ さけ	
30	月	牛乳	ごはん	こめ					601 27.9		
			ぶりのみぞれあんかけ	さとう かたくりこ		ぶり				だいこん	しょうゆ みりん
			きりほしだいこんのわらうサラダ	さとう	あぶら	かつおぶし	わかめ			きりほしだいこん コーン きゅうり	しょうゆ す
			とんじる	じゃがいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ		ごぼう もやし	にほし

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

19日は西条市の友好都市である中国 保定市の料理を取り入れています。

## 正しい姿勢で食事をしていますか？

今月の目標は、「正しい姿勢で食べよう」です。みなさんは、右の写真のような姿勢で食事をしていませんか？この機会に正しい姿勢をもう一度確認しましょう。



### 正しい姿勢をつくる5つのポイント



- ① いすに深く座る
- ② 両足を床につける
- ③ 背中をピンと伸ばす
- ④ 机と体はこぶし1つ分あける
- ⑤ 食器を持つ

### 姿勢が悪いとどうしていけないの？

①



姿勢が悪いと恐ろれちゃった…。  
姿勢が悪いとどうしていけないの？

②

背中を丸めたり、膝を立てたりしながら食事をすると、食べたものがすんなり体に入っていなくて、消化吸収が悪くなるの。



③



そんな理由があるなんて、びっくり！  
それに、良い姿勢で食べたほうが、  
みんなで気持ちよく食事ができるよね♪

④



そうだね。今度から気を付けるね！

## 食育クイズ

「豆腐」を「豆」が「腐る」と書く理由は次のうちどちらでしょう？



- A 豆が腐って偶然できた食べ物だから  
B 中国語では「腐」という字に「固める」、「やわらかい固体」という意味があるから。

正解：B 豆腐は大豆から豆乳を絞出し、それをにがりなどで固めて作られています。

### 担当栄養士から

まだまだ暑い日もありますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。今は、ぶどうや梨、柿や栗などが旬を迎えています。栄養たっぷりの旬のものを食べて、心も体も元気に過ごしましょう。