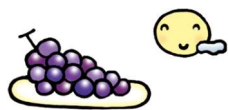


食育だより

(毎月19日は食育の日)



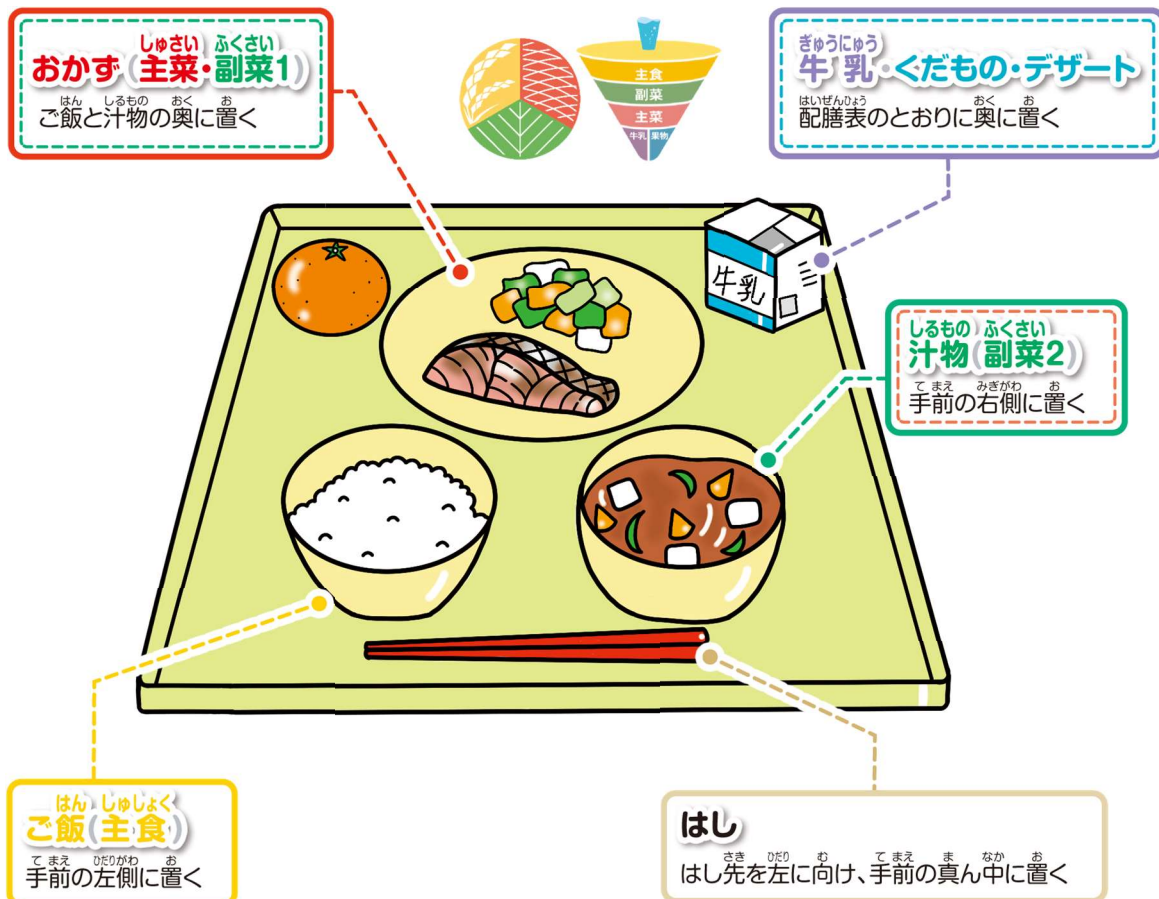
令和7年度
9月号

青森県立弘前第一養護学校

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？ ～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



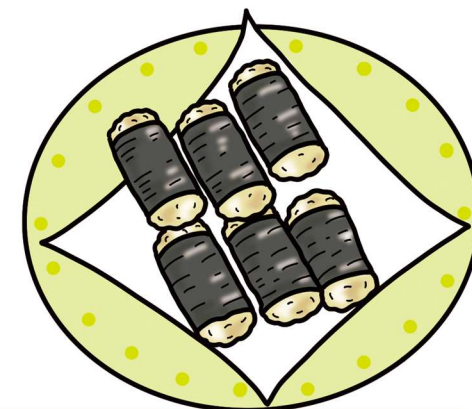
作ってみませんか

やまいもの磯辺揚げ

やまいもは、でんぷんの消化酵素アミラーゼを含んでいるため、生で食べることができるユニークなものです。昔から「山のうなぎ」ともいわれ、疲労回復に役立つ食材として知られています。

材料 4人分

- やまいも 100～200g
- 小麦粉(薄力粉) 必要に応じて大さじ1
- 焼きのり
- 揚げ油



作り方

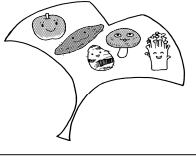
- ①やまいもは皮をむいておろす。
水気が多いようだったら大さじ1ほどの小麦粉(薄力粉)を足す。
 - ②①をのりの上に載せて巻く。大きなのりを使う場合は食べやすい大きさに切る。
 - ③熱した油で軽く色が付くくらいに揚げる。
- お好みで塩やこしょう、しょうゆなどをつけて召し上がれ。



9月 学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日 曜	主 食	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						栄養価(1食分 - kcal) たんぱく質 (グラム g)				ひとくちメモ
			血 や 肉 や 骨 に な る 食 品			体 の 調 子 を 整 え る 食 品			熱 や 力 に な る 食 品			小低	
1 月		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 豆乳入りさつまいものみそ汁 ほうれん草のおひたし とりじゃが煮	牛乳 みそ 豆乳 いわし とり肉	ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草 もやし こんにゃく グリンピース	ごはん さつまいも さとう じゃがいも	458 560 683 738	ていねいに 配ぜんしよう 						
		けんちんうどん 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかか和え ミニエクレア	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 油揚げ たまご ちくわ かつお節	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ れんこん キャベツ ブロッコリー	うどん ごま油 かたくり粉 エクレア	466 571 696 752							
		2 火		ビビンバチャーハン 牛乳 豆腐とワカメのスープ 春雨の中華サラダ バナナ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ 豆腐 とり肉	ビビンバ ねぎ にんにく ぶなしめじ 人参 きゅうり コーン パナナ		ごはん 押し麦 ごま油 はるさめ ドレッシング	468 572 698 754				
3 水		ごはん 牛乳 玉ねぎと青しそのスープ メンチカツ 野菜の付け合わせ とり肉としめじのトマト煮	牛乳 ぶた肉 メンチカツ とり肉	玉ねぎ もやし しそ レタス ぶなしめじ コーン トマト 人参 キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー	ごはん サラダ油 ドレッシング	462 566 690 745	にしていますか？学校 給食が食べられることに 感謝をして今一度、食べ 物の大切に扱い、配ぜん の仕方を見直してみま しょう。						
		4 木		ごはん 牛乳 なめこと油揚げのみそ汁 ぶた肉のごまみそ炒め 切干大根とツナのサラダ	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ツナ	なめこ 大根 ねぎ キャベツ ごぼう 人参 いんげん 切干大根 ピーマン もやし		ごはん さとう ごま サラダ油 ドレッシング	467 572 697 753				
		5 金		ごはん 牛乳 とりまいたけ汁 肉団子 野菜の付け合わせ ふき炒め	牛乳 とり肉 肉団子 ぶた肉	まいたけ 大根 人参 ねぎ ミニトマト こんにゃく ふき ブロッコリー カリフラワー		ごはん サラダ油 さとう ドレッシング	460 563 687 742				
8 月		ごはん 牛乳 あさりの中華スープ 春巻き もやしと小松菜のナムル とり肉のチリソース炒め	牛乳 あさり 春巻き とり肉	きくらげ 白菜 人参 もやし 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン グリンピース	ごはん サラダ油 ごま油 さとう	446 545 665 718	食物繊維が豊富な秋の 味覚を食べましょう！ 						
		9 火		麦ごはん ジョア(ブルーベリー) ハッシュドビーフ コールスローサラダ オレンジ	ジョア 牛肉	にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン キャベツ 切干大根 きゅうり オレンジ マッシュルーム		ごはん 押し麦 バター ドレッシング	468 573 699 755				
		10 水		食パン 牛乳 ミネストローネスープ フィレオチキン 野菜の付け合わせ アスパラとベーコンのソテー いちごジャム	牛乳 ウインナー とり肉 ベーコン	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ トマト にんにく レタス ミニトマト アスパラ ぶなしめじ ブロッコリー		食パン いちごジャム マカロニ じゃがいも バター オリーブ油 ドレッシング	464 568 693 748				
11 木		ごはん 牛乳 豚汁 にしんのみぞれ煮 小松菜のごま和え ビビピチーズ	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 みそ にしん チーズ	ごぼう 人参 ねぎ 白菜 しいたけ こんにゃく 小松菜 キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごま	456 558 681 735	敬老の日  こんげつ けいろう ひ 今日は敬老の日がありま す。おじいちゃんやおば あちゃんたちといろい ろな会話を楽しく食事 をしてみましょう。						
		12 金		敬 老 の ひ									
		15 月		敬 老 の ひ									
16 火		シーフード焼きそば 牛乳 ワンタンスープ マセドニアンサラダ パインスライス	牛乳 えび ほたて あさり いか あおのり ワンタン	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ピーマン しいたけ 白菜 きゅうり コーン ブロッコリー パイン	焼きそば サラダ油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	458 560 683 738	えんぶん 塩分の とりすぎ注意！ しょうゆやソースなどの 調味料のかけすぎや、濃 い味付けの料理を多く食 べていませんか？ 塩分のとりすぎは病気の 原因になるので注意しま しょう。						
		17 水		ごはん 牛乳 豆腐と切干大根のみそ汁 親子煮 磯の香和え ミルメークコーヒー	牛乳 豆腐 みそ とり肉 たまご 焼きのり	切干大根 人参 玉ねぎ しいたけ こんにゃく ほうれん草 もやし キャベツ グリンピース		ごはん かたくり粉 ごま さとう ミルメーク	458 560 683 738				
		18 木		ごはん 牛乳 根菜のスープ チーズインハンバーグ かぼちゃサラダ 花野菜の付け合わせ	牛乳 ぶた肉 ハム チーズインハンバーグ	大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり ミニトマト ブロッコリー カリフラワー		ごはん じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	456 558 681 735				
19 金		ごはん 牛乳 とり肉と白菜のスープ あじフライ ほうれん草のなめたけ和え 春雨とひき肉のみそ炒め	牛乳 とり肉 油揚げ あじ ぶた肉 みそ	白菜 ねぎ ほうれん草 もやし なめたけ キャベツ 人参 ピーマン	ごはん かたくり粉 サラダ油 はるさめ さとう	452 553 674 728	えんぶん 塩分の とりすぎ注意！ えんぶん 塩分のとりすぎは病気の 原因になるので注意しま しょう。						
		22 月		ごはん 牛乳 じゃがいもと大根のみそ汁 元氣つくね キャベツとハムのゆかり和え シューチーズ	牛乳 みそ つくね ハム	大根 人参 ねぎ キャベツ ピーマン		ごはん じゃがいも シューチーズ	458 561 684 739				
		23 火		しゅう ぶん の ひ									
24 水		麦ごはん ソファール元氣ヨーグルト ポークカレー 福神漬け 海藻サラダ あおもりプリン	ヨーグルト ぶた肉 海藻サラダ とり肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 福神漬け きゅうり キャベツ グリンピース カリフラワー	ごはん 押し麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング あおもりプリン	472 578 705 761	さんま 						
		25 木		こめこ 牛乳 野菜のコンソメスープ 倉石牛コロッケ 花野菜のサラダ ブルーベリージャム パナナ	牛乳 コロッケ ハム	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ ブロッコリー カリフラワー パナナ		米粉パン ブルーベリージャム サラダ油 ドレッシング	468 572 698 754				
		26 金		ごはん 牛乳 しめじと大根のみそ汁 さんま甘露煮 小松菜と菊のおひたし とり肉と焼き豆腐の煮物	牛乳 みそ さんま とり肉 焼き豆腐	ぶなしめじ 大根 ねぎ 小松菜 もやし きく 人参 こんにゃく きぬさや しいたけ		ごはん さとう	457 559 682 737				
29 月		ごはん 牛乳 豚血 たまごとうふのみそ汁 ハムとキャベツのサラダ	牛乳 豆腐 たまご ぶた肉 ハム みそ	ねぎ 玉ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ 人参 コーン グリンピース ブロッコリー	ごはん さとう ドレッシング	462 565 689 744	さんま  あき じ 秋の字がつく「秋刀魚」 は秋を代表する魚です。 う はたら じゅうよう 脳の働きに重要なIPAや DHAという栄養素が 豊富に含まれています。						
		30 火		しゅう き 休 び									
		30 火		しゅう き 休 び									

※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

9月の給食目標【給食の片付けをきちんとしよう！】です。食べた後の食器やゴミなどを、みんなで協力をして片付けましょう。