

Table with columns for date, dish name, milk, protein, carbohydrates, lipids, green vegetables, and energy/fiber. Includes seasonal notes like '10th is Mid-Autumn Festival' and 'Today is a school lunch day!'.

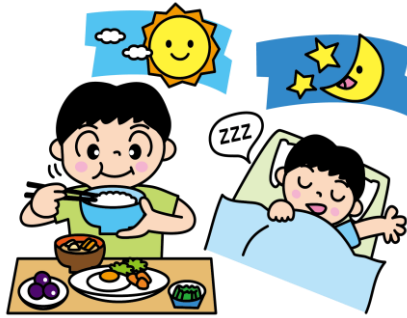
27 火	沖縄タコライス	豚ひき肉,大豆	ダイスチーズ	精白米,強化米	サラダ油	青ピーマン,トマト	にんにく,玉葱,キャベツ	773 35.9 7.8	kcal g g
	じゃがいもしりしり	ベーコン卵無		じゃがいも	サラダ油	パセリ	にんにく		
	モロヘイヤ入り卵スープ	ベーコン卵無,冷凍豆腐,卵				モロヘイヤ,人参			
	冷凍パン						パイナップル		
28 水	ご飯			精白米,強化米				803 29.0 2.2	kcal g g
	さばのごま付け焼き	さば			ごま		生姜		
	小松菜とひじきのナムル		干ひじき		ごま油,サラダ油,ごま	小松菜,人参	にんにく,もやし		
	豚汁	削り節,豚肉,冷凍豆腐,米みそ		さといも		人参	ごぼう,大根,長ねぎ		
29 木	さつまま(さつま揚げとさつまいも)	さつま揚げ,豚肉		精白米,強化米,さつまいも	ごま			773 35.9 7.8	kcal g g
	ししゃものから揚げ		ししゃも	薄力粉,てんぷん	サラダ油				
	磯香あえ		刻みのり			小松菜,人参	白菜,もやし		
	キャベツとかぶのみそ汁	削り節,油揚げ,米みそ				かぶ(葉)	キャベツ,かぶ		
30 金	秋のスパゲッティミートソース	豚ひき肉	粉チーズ	スパゲッティ,薄力粉	サラダ油,	トマト缶	にんにく,玉葱,セロリ,エリンギ,えのきたけ,しめじ	803 29.0 2.2	kcal g g
	ゆで野菜(イタリア風ドレッシング)			砂糖	オリーブ油,サラダ油	トマト,パセリ	キャベツ,玉葱,きゅうり,ホールコーン,にんにく		
	シュレットポテト		あおのり	じゃがいも	サラダ油,ごま油,ごま				
	りんご						りんご		

※献立は都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
831kcal	31.5g	9.9g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830kcal	26.9~41.5g	7.0g

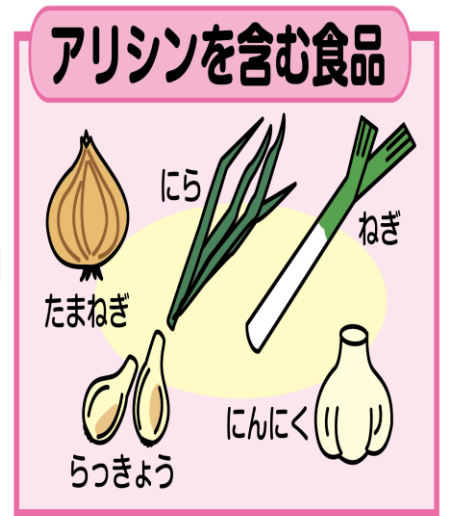
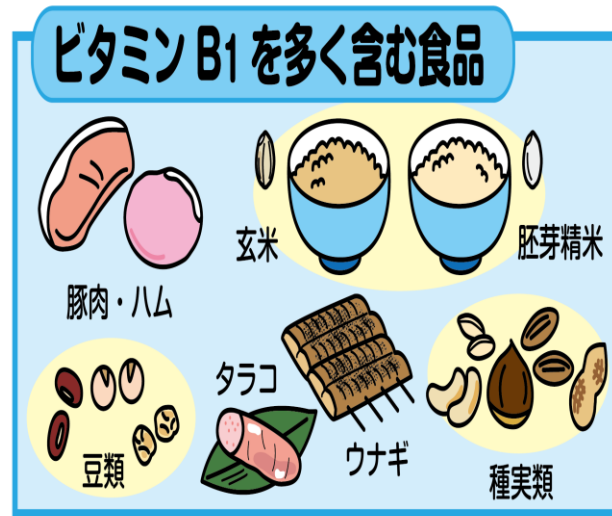
夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋になりました。残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期です。食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。特に夏は不足しがちになります。積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症の流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。みなさんの家には備えられていますか?非常食にプラスし、普段の食品を多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする。
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
3. 足りないものを買ひ足す。
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買ひ足す。

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



| | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | |