

9月月間獻立表

◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質・カルシウム・鉄):主に体の組織を作る
◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える
◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

* : アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)

令和5年度

9月月間献立表

日・曜	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	29日(金)
献立名	米粉パン コーヒー牛乳 つくね串 やきそば フルーツかん	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ チーズ	ごはん 牛乳 さばの照焼 ほうれん草のごまあえ 煮込みおでん	バターパン 牛乳 春巻き ハ宝菜	煮込み五目飯 牛乳 コロッケ さつま汁 豆乳プリン	コッペパン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ 肉団子と野菜のうま煮 月見ゼリー	揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏ごぼうスープ 味付小魚
材料名および使用量(g)	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)つくね串 2本 1 * (冷)ポークやきそば 80 5 * (冷)中華めん 5 5 豚肉 20 1 キヤベツ 70 4 にんじん 15 3 たまねぎ 50 4 ウスターーソース 4 油 0.5 6 塩 0.2 こしょう 0.03 パイナップル(缶詰) 40 4 もも(缶詰) 40 4 みかん(缶詰) 15 4 寒天缶 15 5	米(麦ごはん) 100 5 豚肉 10 1 じゃがいも 50 5 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 * 粉チーズ 3 2 豚肉 20 1 キヤベツ 70 4 にんじん 15 3 たまねぎ 50 4 * 牛乳 1本 2 ちりめんじやこ 6 2 キヤベツ 30 4 にんじん 5 3 だいこん 40 4 さとう 3 5 にんじん 10 3 * 中華スープの素 2.5 さとう 3 5 油 1 6 酒 1 水 1 でんぶん 2 5 * 中華スープの素 1 * (冷)コロッケ 1個 5 豚肉 10 1 さつまいも 30 5 油あげ(薄あげ) 8 1 水 0 * (冷)月見ゼリー 1個 5 にんじん 5 3 だいこん 7 4 しめじ 5 4 ねぎ 4 4 みそ 12 1 だしパック 3 (冷)豆乳プリン 1個 1 だしの素 1 こしょう 0.05 水 50	* バターパン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)さばの照焼 1切 1 (冷)ほうれん草 30 3 ごま(すりごま) 1 6 豚肉 15 1 * (冷)むきえび 10 1 (冷)スクールちくわ 25 1 平天 15 1 ウスターーソース 3 油 0.5 6 * 牛乳 1本 2 こんにゃく(板) 15 5 こんにゃく(突き) 10 5 * うずら卵 15 1 はくさい 70 4 厚揚げ 20 1 にんじん 15 3 じやがいも 40 5 こんにゃく(板) 15 5 * (冷)コロッケ 1個 5 さとう 3 5 * 中華スープの素 2.5 油 4 6 * 中華スープの素 1 さとう 3 5 * (冷)月見ゼリー 1個 5 にんじん 5 3 だいこん 7 4 しめじ 5 4 ねぎ 4 4 みそ 12 1 だしパック 3 (冷)豆乳プリン 1個 1	* 規格パン 1個 5 * 大豆チョコ 1袋 6 * 牛乳 1本 2 * (冷)フレンチオムレツ 1個 1 トマトケチャップ 6 3 * (冷)ミートボール 40 1 * 牛乳 1本 2 * (冷)カット豆腐 30 1 * (冷)肉団子の甘酢 2個 1 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 たけのこ水煮 15 4 たまねぎ 20 4 チンゲン菜 20 3 干ししいたけ 0.5 4 にんじん 15 3 * 中華スープの素 0.6 チンゲン菜 15 3 * (冷)うずら卵 2.5 きくらげ・乾 0.5 4 でんぶん 2 5 油 0.5 6 * (冷)月見ゼリー 1個 5 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0 味付小魚 1個 2	* 規格パン 1個 5 油 3 6 きなこ 7 1 さとう 3 5 塩 0 * 牛乳 1本 2 * 牛乳 1本 2 (冷)カット豆腐 30 1 たまねぎ 20 4 ごぼう(ささがき) 15 4 にんじん 15 3 チンゲン菜 15 3 干ししいたけ 0.5 4 にんじん 15 3 * 中華スープの素 0.6 チンゲン菜 15 3 * (冷)うずら卵 2.5 きくらげ・乾 0.5 4 油 0.5 6 * (冷)月見ゼリー 1個 5 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0 味付小魚 1個 2	あつという米 65 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 鶏肉 15 1 にんじん 10 3 (冷)スクールちくわ 15 1 こんにゃく(突き) 10 5 油 0.5 6 酒 1.5 * うずら卵 15 1 はくさい 70 4 厚揚げ 20 1 にんじん 15 3 じやがいも 40 5 こんにゃく(板) 15 5 * (冷)コロッケ 1個 5 さとう 3 5 * 中華スープの素 2.5 油 4 6 * 中華スープの素 1 さとう 3 5 * (冷)月見ゼリー 1個 5 にんじん 5 3 だいこん 7 4 しめじ 5 4 ねぎ 4 4 みそ 12 1 だしパック 3 (冷)豆乳プリン 1個 1	9月月間献立表

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	835 kcal
たんぱく質	31.4 g
脂質	27.3 g
カルシウム	402 mg
鉄	3.6 mg
ビタミンA	381 µg
ビタミンB1	0.57 mg
ビタミンB2	0.62 mg
ビタミンC	31 mg

エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質
884kcal 33.1g 23.5g 820kcal 26.5g 22.1g 858kcal 33.7g 29.0g 805kcal 29.9g 32.0g 892kcal 28.6g 32.2g 853kcal 31.0g 31.5g 824kcal 37.1g 30.8g

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！
厚生労働省では、毎年9月を『健康増進普及月間』と定めており、『食生活改善普及運動』と連携した取組をしています。高齢化が進む日本では、『人生100年時代』に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう
主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう
野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ
かねつ 加熱してカサを減らす
しる みそ汁やスープに加える
しはん 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
レタスミックス
冷凍かぼちゃ

★減塩を意識しましょう
食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていることがあるので、食べすぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ
るい めん類のスープを残す
しょくさんりょう すぐ 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ
かんきつるい 柑橘類の酸味、香辛料、香草野菜を利用する
むやみに調味料を使わない

★カルシウムをとりましょう
カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため、積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

●カルシウムを多く含む食品
さゆうにゅう にゅうせいひん こまつな牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。
●ビタミンDを多く含む食品
サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたけなどのきのこ類。

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カルシウム等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)