

# 9月 給食だより

令和2年9月萩市立むつみ学校給食共同調理場

例年に比べ短い夏休みでしたが早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れている人もおられるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう。



## 9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないか確認をしたりしましょう。

**手を拭くのはタオルかハンカチで！**  
皮膚や髪の毛に細菌などがつき、その中には食中毒の原因となる場合があります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどで拭きましょう。

## 秋・回武まるごと食べちゃろうデー

**魚のふわふわ揚げ**  
魚のすり身と豆腐を混ぜることでふわふわした食感の揚げ物に！  
**トマトの中華和え**  
むつみのあぶトマトをたくさん使っています













**牛乳**  
県内育ちの乳牛

**ごはん**  
毎日炊きたての  
秋産コシヒカリ

**野菜たっぷりスープ**  
小松菜や大根など  
野菜たっぷり！

★食材の都合により、献立を変更する場合があります。

	献立名		血や肉、骨のもとになるもの(赤)	熱や力のものになるもの(黄)	体の調子を整える物(緑)	給食ひとくちメモ	給食がある日は〇 一食分のエネルギー	
	牛乳	主食・副食					むつみ小	むつみ中
1 (火)		ごはん マーボーなす パンサンスー 手作りオレンジゼリー	豚肉 鶏肉 赤みそ 錦糸卵	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ しょうが にんにく なす もやし 人参 きゅうり キャベツ オレンジ アガー	★なす★ なすの旬は夏から秋です。日本は「長なす」や「丸なす」など100種類以上の種類があります。	〇	〇
2 (水)		ごはん いわしのしょうが煮 いいたま和え トマトのみそ汁	いわし 卵 わかめ 油揚げ 麦みそ 白みそ	米 砂糖 油	しょうが キャベツ きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ ほうれん草	★トマト★ トマトの赤色には「リコピン」というガンを予防してくれる成分が入っています。	〇	〇
3 (木)		ごはん 春巻き 中華サラダ ニラたまスープ	豚肉 卵	米 春雨 油 ごま油 ごま 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 人参 にら 人参 玉ねぎ しいたけ	★豚肉★ 豚肉には、疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれています。夏ばてしやすい今の時期に意識してとりたいですね。	〇	〇
4 (金)		ハヤシライス チーズサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 チーズ ヨーグルト	米 油 ハヤシルウ 砂糖 油 砂糖 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ナタデココ</span>	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり 人参 もも(缶) みかん(缶) パイナップル(缶)	★ヨーグルト★ ヨーグルトの中に入っている乳酸菌は、お腹の中の悪い菌を減らし、良い菌を増やす働きがあります。	〇	〇
7 (月)		ごはん 豚肉のスタミナ炒め 豆腐のすまし汁 ぶどう	豚肉 木綿豆腐	米 油 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しょうが にんにく 大根 玉ねぎ 人参 葉ねぎ ぶどう	★ぶどう★ ぶどうは、品種にもよりますが、よく日本で食べられているものでは、8月から10月頃が旬です。	〇	〇
8 (火)		鶏飯 わかさぎフリッター ごま和え	鶏肉 錦糸卵 焼きのり わかさぎ	米 砂糖 油 ごま 砂糖	大根 しいたけ 葉ねぎ もやし キャベツ 人参 きゅうり	★鶏飯★ 鶏飯は、ごはんに錦糸卵やしいたけなどの具をのせ、スープをかけて食べる鹿児島県の郷土料理です。	〇	〇
9 (水)		ごはん 鶏肉のアップルソース焼き パール種のパリパリサラダ ココロスープ	鶏肉 ツナ	米 りんごジャム パール麺 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ エリンギ	★ツナ★ ツナはマグロやカツオから作られています。血液をサラサラにしたりの脳の働きをよくしたりする成分が含まれています。	〇	〇
10 (木)		ケチャップライス コールスローサラダ 鶏肉とじゃがいものスープ アップルシャーベット	ベーコン ハム 鶏肉	米 油 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 人参 きゅうり 大根 キャベツ 人参 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ りんご	★りんご★ りんごには、食物繊維やミネラル、ビタミンC等たくさんの栄養素が含まれています。今日は少しでも涼しくなるようにりんごを凍らせています。	〇	〇

11 (金)	 ごはん かりこりいりこ 冷しゃぶサラダ 鶏肉とまいたけのスープ	いわし 豚肉 鶏肉	米 砂糖 油 ごま 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ レタス 玉ねぎ 人参 まいたけ	★いりこ★ いりこは、骨ごと食べられるので、歯や骨を丈夫にするカルシウムを豊富にとることができます。	○	○	598kcal	715kcal
14 (月)	 ピザトースト マカロニスープ ごぼうのかみかみサラダ	ツナ チーズ 鶏肉 ハム	食パン マカロニ ジャがいも ごまドレッシング	玉ねぎ ピーマン とうもろこし 人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう きゅうり 人参 ほうれん草 とうもろこし	★ピザトースト★ ピザトーストは家でも簡単に作ることができます。ぜひ、朝ごはんや昼ごはんに自分で作ってみてください。	×	×	598kcal	713kcal
15 (火)	 ごはん 照り焼きチキン 塩昆布和え さつまいものみそ汁	鶏肉 塩昆布 生揚げ 白みそ 麦みそ	米 砂糖	大根 人参 きゅうり もやし さつまいも 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 えのきたけ	★さつまいも★ さつまいもはお腹の調子を助ける食物繊維が豊富に含まれています。旬のさつまいもをたくさん食べましょう。	○	×	665kcal	760kcal
16 (水)	 焼きそばパン コンソメスープ 梨	豚肉 ベーコン	コッペパン 焼きそば麺 油 ジャがいも	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン あおさ 人参 ほうれん草 玉ねぎ しいたけ 梨	★梨★ 梨は、秋が旬の果物です。山口県では美祢市や下関市でたくさん作られています。	○	○	711kcal	783kcal
17 (木)	萩まるごと 食べちゃろうデー  ごはん 魚のふわふわ揚げ トマトの中華和え 野菜たっぷりスープ	はも 木綿豆腐 わかめ 卵	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ しそ トマト きゅうり もやし 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 しいたけ	★萩まるごと食べちゃろうデー★ 今日の給食の食材はすべて山口県産です。地元産の食材は安心して食べることができます。	○	○	606kcal	725kcal
18 (金)	 親子丼 麩のみそ汁 手作りももゼリー	卵 鶏肉 油揚げ 白みそ 麦みそ	砂糖 麩 砂糖	玉ねぎ 人参 白ねぎ しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根 葉ねぎ もも(缶) アガー	★麩★ 麩は小麦粉のたんぱく質から作られています。	○	○	679kcal	802kcal
23 (水)	 ごはん 豚肉のごまみそ焼き そうめん瓜の酢の物 じゃがいもの和風汁	豚肉 白みそ そうめん瓜 油揚げ	米 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 葉ねぎ	★そうめん瓜★ そうめん瓜は、実を茹でてほぐすとそうめんのようになり細くなることから「そうめん瓜」という名前がつけました。	○	○	638kcal	734kcal
24 (木)	 タコライス もずくスープ パリッシュ	豚肉 チーズ かまぼこ もずく いりこ	米 油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 大根 人参 葉ねぎ	★タコライス★ タコライスは、沖縄県の郷土料理です。メキシコ料理のタコスの具がご飯の上のっています。	○	○	619kcal	735kcal
25 (金)	 ごはん スパニッシュオムレツ 大根とひよこ豆のサラダ カレースープ	卵 ウィンナー ひよこ豆 ベーコン	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 もやし 大根 キャベツ 人参 キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ ぶなしめじ	★卵★ 卵はみなさんの体の血や肉を作るたんぱく質がたくさん含まれています。	○	○	586kcal	701kcal
28 (月)	 ごはん 西京はもの唐揚げ キャベツとかまぼこのサラダ ベーコンとポテトのスープ	西京はも かまぼこ ベーコン	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ	★はも★ 今日のハモは山口県ぶちうま山口推進課の方から無償で提供していただきました。味わっていただきます。味わっていただきます。	○	○	618kcal	735kcal
29 (火)	 ナン ドライカレー ツナサラダ 手作りぶどうゼリー	牛肉 豚肉 ツナ	ナン 油 小麦粉 カレールウ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり 人参 大根 ぶどう アガー ナタデココ	★ナン★ ナンはインドなどで食べられているパンの一種です。ドライカレーと一緒に食べましょう。	○	○	653kcal	706kcal
30 (水)	 ごはん 揚げ豆腐 おかか和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 卵 かつお節 油揚げ 麦みそ 白みそ	米 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 葉ねぎ しいたけ キャベツ 大根 人参 ほうれん草 根深ねぎ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	★かぼちゃ★ 日本では、日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・パポカぼちゃという3種類のかぼちゃが栽培されています。	○	○	604kcal	719kcal