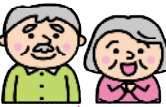




9月 こんだてひょう

まるもりまちがっこうきょうしゅく
丸森町学校給食センター
(小学校)

月	火 1	水 2	木 3	金 4																					
かつ 8月31日は やさい 「野菜の日」 	ごはん とり 鶏つくね きりぼし 切干ナポリタン とんじろ 豚汁 	せわ 背割り ソフトパン ポークウィンナー ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ 	むぎ 麦ごはん ホキフライ なすのピリ辛炒め もずくスープ 	ごはん ごもくどうふ 五目豆腐 にくだんご あます 肉団子の甘酢あん パンサンスー 																					
	615 / 26.2 / 19.0 / 2.6	601 / 26.1 / 28.2 / 2.0	618 / 26.4 / 19.0 / 1.8	600 / 26.2 / 17.9 / 2.0																					
7	8	9	10	11																					
むぎ 麦ごはん ふたどん 豚丼の具 ほうれん草の ごまあえ わかめのみそ汁 	ごはん ちゅうか 中華メンチカツ うーまい米麺のサラダ ふたにく 豚肉とコーンの ちゅうかに 中華煮 	しよく 食パン こうやどうふ 高野豆腐の カップ焼き はなやさい 花野菜サラダ ミネストローネ いちごジャム 	ごはん かつおカツ ひじきの炒り煮 みそけんちん汁 	むぎ 麦ごはん なまあ 生揚げと とりにく 鶏肉のみそ炒め こまつな 小松菜のおひたし にらたま汁 																					
602 / 27.5 / 17.3 / 2.1	643 / 26.1 / 19.8 / 2.0	644 / 26.5 / 26.0 / 2.5	626 / 26.2 / 20.7 / 2.3	605 / 27.1 / 17.1 / 2.3																					
14	15	16	17	18																					
ごはん ふたにく 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ つみれ汁 	ごはん ししゃもフライ れんこんのきんぴら キャベツのみそ汁 	ココアパン とりにく 鶏肉の マーマレード焼き ペンネアラビアータ コーンチャウダー 	ごはん ジャージャン豆腐 えびしゅうまい ほうれん草のナムル 	むぎ 麦ごはん おやこどん 親子丼の具 キャベツのごま炒め おくずかけ 																					
606 / 27.6 / 22.0 / 1.7	634 / 26.1 / 20.8 / 2.0	638 / 29.4 / 22.1 / 2.2	650 / 26.3 / 22.0 / 2.1	616 / 28.4 / 17.2 / 2.1																					
21	22	23	24	25																					
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	きのこごはん うさぎハンバーグ えだまめ 枝豆入りおひたし さといも汁 デザート 	ごはん チーズオムレツ かいそう 海藻サラダ ポークカレー 																					
			607 / 26.6 / 17.8 / 2.7	643 / 26.1 / 21.2 / 2.8																					
28	29	30	9月 平均栄養量																						
ごはん シイラフライ もやしのごま酢あえ なめこ汁 ベビーチーズ 	ごはん あつや 厚焼き玉子の やさい 野菜あんかけ ごもく 五目きんぴら もやし汁 	バターロール パン チリコンカン ジャーマンポテト やさい 野菜スープ 	<table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>カルシウム</th><th>鉄</th><th>塩分</th></tr><tr><td>基準量</td><td>663kcal</td><td>27.4g</td><td>18.4g</td><td>336mg</td><td>3.2g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>平均栄養量</td><td>619kcal</td><td>26.7g</td><td>20.7g</td><td>391mg</td><td>3.7g</td><td>2.2g</td></tr></table> ※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更に伴い、献立を変更する 場合があります。ご了承ください。			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g	平均栄養量	619kcal	26.7g	20.7g	391mg	3.7g	2.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分																			
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g																			
平均栄養量	619kcal	26.7g	20.7g	391mg	3.7g	2.2g																			
609 / 26.5 / 22.1 / 2.3	601 / 26.4 / 18.3 / 2.3	612 / 26.6 / 24.6 / 2.6	  																						

9月 給食だより

早寝・早起き・朝ごはん!

野菜のおはなし

わたしの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

指定野菜 15品目
なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、たまねぎ、じゃがいも、ほうれん草

New ブロッコリー
(2026年4月～)

キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト

ブロッコリーはこんな野菜!

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など
- 栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す

主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養たっぷり!
特定野菜とは?
地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい!

おなかの調子が整う

成長をサポート

肌がきれいになる

肥満を防ぐ