
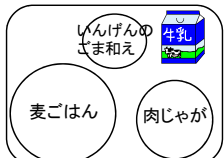
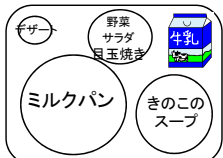
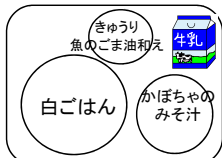
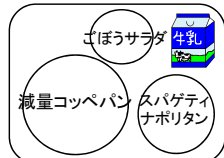
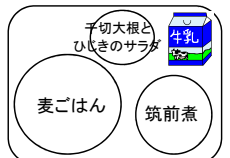


曜日	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20
献立名	 <p>ひろう 敬老の日</p>	むぎ 麦ごはん 牛乳 にく 肉じゃが いんげんのごま和え	ミルクパン 牛乳 きのこのスープ め 目玉焼き 野菜サラダ お月見デザート	しろ 白ごはん(おびファーム) 牛乳 かぼちゃのみそ汁 魚のごま油和え きゅうり	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン ごぼうサラダ
配膳図					
黄		こめ むぎ じゃがいも さとう ごま サラダ油	ミルクパン ゼリー	こめ ごま でんぶん さとう ごま油 油	コッペパン スパゲティ サラダ油
赤		ぎゅうにく 牛乳	たまご ベーコン 牛乳	しろみ魚 とうふ 牛乳 うすあげ わかめ みそ	ハム えび ツナ 牛乳 チーズ
緑		たまねぎ にんじん さやいんげん いんげん 糸こんにゃく	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ えのきたけ しめじ しいたけ きゅうり とうもろこし	かぼちゃ ねぎ きゅうり	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし にんにく
栄養価	小学校 中学校	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.0g	エネルギー 672kcal たんぱく質 61.6g 脂質 26.2g	エネルギー 684kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.4g	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.5g

日	23	24	25	26	27
献立名	 <p>しゅうぶん 秋分の日</p>	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 中華風和え物	チーズパン 牛乳 肉団子のスープ じゃがいもとベーコンのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 わかめスープ 回鍋肉	こめ 米粉パン 牛乳 春雨スープ 魚のみそマヨネーズ蒸し きゅうり
配膳図					
黄		こめ むぎ はるさめ ごま さとう サラダ油 ごま油	チーズパン じゃがいも サラダ油 パン粉 コーンスターチ	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油	米粉パン はるさめ マヨネーズ
赤		ぶたにく ツナ 牛乳	とりにく ベーコン 牛乳	ぶたにく あつあげ 牛乳 とうふ わかめ みそ	しろみ魚 とりにく 牛乳 みそ
緑		にんじん ピーマン ねぎ もやし きゅうり しいたけ しょうが にんにく	だいこん にんじん もやし たまねぎ ねぎ ピーマン にら にんにく	ほうれんそう ねぎ キャベツ ピーマン にんじん たけのこ しょうが にんにく	にんじん ほうれんそう きゅうり しいたけ
栄養価	小学校 中学校	エネルギー 603kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.8g	エネルギー 682kcal たんぱく質 27.0g 脂質 29.7g	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.1g	エネルギー 607kcal たんぱく質 36.8g 脂質 18.7g

日	30
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 筑前煮 千切大根とひじきのサラダ
配膳図	
黄	こめ むぎ さといも さとう サラダ油 ごま油
赤	とりにく あつあげ 牛乳 ツナ ひじき
緑	ごぼう にんじん たけのこ いんげん れんこん 千切大根 きゅうり こんにゃく しいたけ とうもろこし
栄養価	小学校 中学校


16日 敬老の日

9月16日は敬老の日です。日本は世界一の長寿国で、いまや人生は80年時代です。しかし、今の若い人たちの食生活のままでは80歳まで元気でいられるでしょうか。

長寿の食生活の秘密は？


選んでとろう、よいたんぱく質を!

卵、白身魚、鶏肉、豆腐、納豆など、質のよいたんぱく質を多く含むものを、ほかの食品と組み合わせ、毎日の食卓にのせましょう。




欠かさずとろう、新鮮な野菜・くだもの・海藻類!

老化防止のため、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。便秘も防げます。




味はうすめに、量はひかえめに!

塩分のとりすぎは高血圧にもつながります。うす味にして食べ物のもつ本来の味を楽しんでください。



動物性脂肪をおさえよう!

脂っこいものを多くとるとは、老化を早めます。植物性のものを上手に使ってください。



※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。