

Main table with columns: 日曜日, 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質).

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

Table for 平均栄養量 (Average Nutritional Value) with columns for 学校給食摂取基準 (School Lunch Intake Standard) and 平均栄養量 (Average Nutritional Value) for ages 6-7, 8-9, and 10-11.

24日 フランス料理 『ポトフ』
〈材料〉小学生中学年1人分
ウインナー 20g 白ワイン 1g
玉ねぎ 15g コンソメ 1g
にんじん 15g 塩 少々
じゃがいも 30g こしょう 少々
キャベツ 20g ロリエ(粉末) 少々
ブロッコリー 15g
〈作り方〉
①鍋に少なめに湯を沸かし玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加える。
②具が柔らかくなり始めたら、ウインナー・白ワイン・ロリエを加える。
③キャベツを加え、沸騰したら弱火にして更に煮込む。
④塩・こしょうで調味し、沸騰したら味を調える。

食育だより 9月

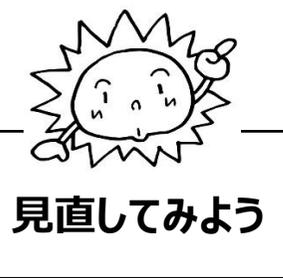
令和6年 蓮田市 No.34



はすびい

長い夏休みも終わり、2学期がはじまりました。朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりしてはいませんか？これは、夏休み中の生活リズムの乱れから起こることもあります。規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。

夏休み中 こんな生活を送っていませんか？



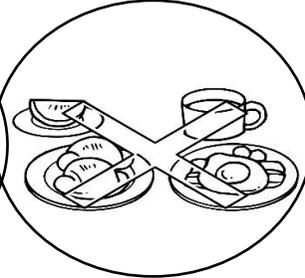
見直してみよう



夜更かし



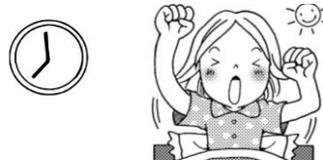
朝ねぼろ



朝食ぬき

生活リズムをとりもどすポイント!!

朝は決まった時間に起きましょう。



朝ごはんをしっかり食べましょう。



夜ふかしをひかえ、決まった時間に早めに寝るようにしましょう。



日中は、できるだけ外で元気に遊びましょう。



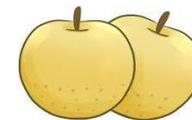
元気に勉強や運動に取り組めるよう家族で心がけましょう!



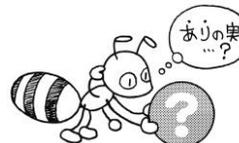
《9月の献立よ!》

蓮田の特産物「梨」について

蓮田市の梨づくりは、明治36年頃が始まりのようです。幸水、豊水、あきづき、彩玉といった品種の梨が栽培されています。



給食では、梨を使った「ありのみカレー」「ありのみチキンソテー」が9月の定番メニューとなっています。



6日 【ありのみ献立】 梨（蓮田産）
「なし」という言葉は「無し」に通ずるのをきらって「ありのみ」と呼ばれています。

17日 【お月見献立】

『中秋の名月』といわれる「十五夜」は旧暦の8月15日のことで、秋の豊かな実りに感謝をする慣わしです。



~20日・鹿児島県郷土料理~

さつますもじ

「すもじ」とは、ちらしずしのことを表します。

手に入りやすい旬の食材やさつま揚げ、かまぼこを用いるなど、鹿児島では『混ぜずし』として親しまれています。



さつまいも



中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

近年では色々な品種のものが出回り好みのものが選べるようになりました。食物繊維が豊富で、便秘の改善に効果的です。ゆっくり加熱することで甘みが増します。