

	月	火	水	木	金					
献立	2 ごはん 牛乳 はるさめスープ しょうろんぼう チンジャオロースー	3 コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ とりのてりやき ごぼうのごまサラダ	4 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる さばのみそに ふくしまこんぶと しいたけのもの	5 カレーうどん ちくわのいそべあげ パイ	6 ごはん 牛乳 ふきのみそしる とりのからあげ ひじきのそぼろに					
	660kcal	860kcal	610kcal	790kcal	620kcal	810kcal	700kcal	910kcal	690kcal	900kcal
	あか	鶏肉 豚肉 牛乳	鶏肉 生クリーム 牛乳	さば さつま揚げ 油揚げ 大豆 昆布 みそ 牛乳	豚肉 かまぼこ ちくわ 蕪のり 牛乳	鶏肉 生揚げ ひじき みそ 牛乳				
	き	ごはん 春雨 片栗粉 油	パン バター 油 ルードレッシング	ごはん 砂糖	うどん 油 ルー 片栗粉	ごはん 砂糖 油				
みどり	人参 長ねぎ 白菜 ビーマン 葱	人参 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう きゅうり コーン	人参 長ねぎ いんげん えのき しいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 パイ	人参 れんこん 枝豆 ふき しめじ					
献立	9 ごはん 牛乳 ふりののみそしる ぶたにくの しょうがいため ほうれんそうのごまあえ	10 コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー おうふうオムレツ (ケチャップ) ミックスビーンズサラダ	11 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる さんまのおかか だいこんの そぼろあんかけ	12 わふうきのこ 牛乳 スパゲッティ とりとチンゲンサイ のスー れいとうみかん	13 ごはん 牛乳 とうふのみそしる にくじゃが こまつなのなめたけあえ					
	620kcal	810kcal	660kcal	860kcal	630kcal	820kcal	580kcal	750kcal	550kcal	720kcal
	あか	豚肉 心のり 豆腐 みそ 牛乳	鶏肉 卵 大豆 チーズ 牛乳	さんま 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳				
	き	ごはん 砂糖 ごま 片栗粉 油	パン ジャガ芋 バター ルー 砂糖 油	ごはん 砂糖 油 片栗粉	スパゲッティ 油	ごはん ジャガ芋 白滝 砂糖 油				
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし しめじ	人参 玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン コーン マッシュルーム グリーンピース	人参 長ねぎ 大根 小松菜 しいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 しいたけ しめじ まいたけ エリンギ みかん	人参 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし いんげん なめ茸					
献立	16 敬老の日 	17 <じゅうごや> コッペパン 牛乳 さつまいもシチュー チキンピカタ(ケチャップ) キャベツとハムのソテー おつきみゼリー	18 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる さばのさいきょうやき きりぼしだいこんに	19 みそラーメン あげぎょうざ シークワサーゼリー	20 くろまいごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ					
	670kcal	870kcal	630kcal	820kcal	660kcal	860kcal	790kcal	1030kcal		
	あか	鶏肉 ハム 牛乳	さば さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	鶏肉 牛乳					
	き	パン さつまいも ルー 油 ゼリー	ごはん 砂糖 油	中華麺 油 ゼリー	黒米 ジャガ芋 バター ルー 油 ドレッシング					
みどり	人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ	人参 白菜 切干大根	人参 白菜 切干大根	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ						
献立	23 ふるかえきゅうじつ 振替休日 	24 まるわりパン 牛乳 やさしいコンソメスープ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ マヨネーズ ミルメーク	25 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる あつあげとぶたにくの ピリからいため はくさいのさっぱりあえ	26 ごもくうどん 牛乳 やさいかきあげ みかんゼリー	27 ごはん 牛乳 ふくしまちゃんこなべ さけのおしおやき だいこんサラダ					
	610kcal	790kcal	620kcal	810kcal	530kcal	690kcal	610kcal	790kcal		
	あか	ベーコン ハンバーグ 牛乳	豚肉 油揚げ 生揚げ みそ 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳	さけ 豚肉 肉団子 豆腐 牛乳					
	き	パン マヨネーズ ミルメーク	ごはん 春雨 砂糖 片栗粉 油	うどん 砂糖 油 ゼリー	ごはん 砂糖					
みどり	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 白菜 たら きゅうり なめこ しいたけ	人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 しいたけ	人参 長ねぎ 白菜 大根 きゅうり しめじ しいたけ						
献立	30 ぶたすきどん 牛乳 なめこのみそしる やきプリンタルト	こんげつ ふくしまちょう しょうざい ～ 今月の福島町の食材 ～  ピーマン しいたけ くらまい こんぶ								
	670kcal	870kcal	小学校 (中学年)	中学校						
	あか	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	こんげつ 今月の平均栄養価	エネルギー			640kcal	830kcal		
	き	ごはん 白滝 砂糖 タルト	たんぱく質	25.5g			33.2g			
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 なめこ えのき しいたけ	脂肪	23.4g	30.4g						

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

9月給食だより

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買いつけ「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

<p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> 1人1日3リットル × 3日以上必要。 	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ慣れているもの。 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 カセットコンロ・ボンベ。
---	--	--

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりととりましょう。

自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。