



# 9月分給食予定献立表

鹿屋市立北部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)		献立表の見かた			
こんだてめい	④		①		
	献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。				
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品			
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	緑黄色野菜 (色のこい野菜)			
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類			
おもにエネルギーのものになる食品	5群	こく類・いも類・さとう			
	6群	油脂(油類)・種実類			
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう				

## 9月1日は「防災の日」

いざというときに備え

日常的に備蓄をしよう！  
**ローリングストック法**

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備蓄することが推奨されています。

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

食べる → 備える → 買い足す

～牛乳についてのお知らせ～  
中学生の牛乳が7月と同じく250mlになります。

## 備えておきたい食料リスト

**【主食】(炭水化物を多く含むもの)**

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん
- アルファ化米
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち

**【副菜・その他】**

- 野菜の缶詰
- 切干大根などの乾物
- 日持ちする野菜
- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- お菓子
- 調味料
- 家族の状況に応じて用意する物 (離乳食・介護食など)
- 水 (一人1日3L！)

**【主菜】(たんぱく質を多く含むもの)**

- 肉・魚・豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆

日(曜)		4日(月)			
こんだてめい	④		①		
	④焼肉どんぶりの具				
今日の献立について	トックは、米で作った朝鮮半島のおもちです。もち米ではなく、粉にしたうるち米を原料に作られています。日本のもちとは異なり、粘りや伸びが少なく、歯切れが良いのが特徴です。日本のもちとの違いを感じながら、よく噛んで食べましょう。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③ベーコン 豆腐			
	2群	④ぶた肉 麦みそ			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③にんじん チンゲン菜			
	4群	④ピーマン			
おもにエネルギーのものになる食品	5群	②米 ③トック(米粉)			
	6群	④さとう			
その他調味料	③鶏がらスープ 中華だし ④しょうゆ ④酒 みりん				
栄養価	小学生	590 kcal	24.6 g	2.0 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類				

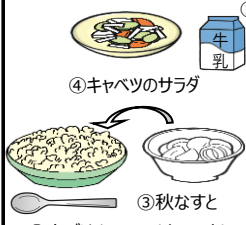

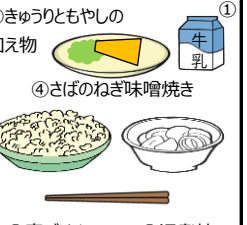


日(曜)		5日(火)			
こんだてめい	④		①		
	④はちみつレモンゼリーポンチ				
今日の献立について	みなさんは、ナタデココが何から作られているか知っていますか。ナタデココは、ココナツの果汁に砂糖や水を加え、発酵させて作ったものです。独特の歯ごたえがあるのが特徴です。ナタデココの食感を楽しみながら食べましょう。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③ベーコン とり肉			
	2群	①牛乳			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ			
	4群	③にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム ④パイン もも			
おもにエネルギーのものになる食品	5群	②コッパパン ③スパゲティ			
	6群	④はちみつレモンゼリー (さとうはちみつ)			
その他調味料	③塩 鶏がらスープ コンソメ こしょう ゼラチン				
栄養価	小学生	601 kcal	22.7 g	1.8 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類				





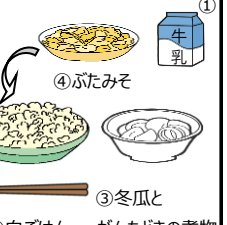
日(曜)		6日(水)			
こんだてめい	④		①		
	④切干大根のカレー炒め				
今日の献立について	「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。ま…豆(豆製品)、ご…ごま、わ…わかめ、や…野菜、さ…魚、し…しいたけ、い…いもです。今日のみそ汁の中から見つけてみてください。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③魚とごぼうの団子 (たら・いとり・豆腐) 厚揚げ 麦みそ ④ぶた肉 ベーコン			
	2群	①牛乳			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③かぼちゃ 葉ねぎ ③④にんじん			
	4群	④ピーマン			
おもにエネルギーのものになる食品	5群	②米 ③じゃがいも			
	6群	④さとう			
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) ④酒 みりん しょうゆ ケチャップ カレー粉 塩 こしょう				
栄養価	小学生	572 kcal	23.1 g	2.3 g	
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 果物				

日(曜)		7日(木)			
こんだてめい	④		①		
	④白身魚の甘酢あん				
今日の献立について	みなさんは、「たらふく食べる」という言葉の語源を知っていますか。実はこの言葉は、魚のたらから生まれた言葉です。たらは、海の底にいて、なかなか見えにありつけないため、見つけたえさはどんどん食べ、いつもおなかパンパンに膨らんでいることからきたそうです。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③とり肉			
	2群	④たら			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③チンゲン菜			
	4群	③④にんじん ④ピーマン			
おもにエネルギーのものになる食品	5群	②白ごはん スープ			
	6群	③中華コーン			
その他調味料	③しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ ④酢 しょうゆ ケチャップ ウスターソース				
栄養価	小学生	602 kcal	26.8 g	1.7 g	
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類				

日(曜)		1日(金)			
こんだてめい	④		①		
	④キムチチャーハンの具				
今日の献立について	みなさんは、いくつ料理を知っていますか。そば粉から作る日本そば、小麦粉と塩を混ぜたうどん、スパゲティ・マカロニはイタリアの麺料理です。中華そばには、縮みと歯ごたえを良くするかん水が入っています。今日は、焼き豚、野菜と一緒によく噛んで食べてくださいね。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③焼きぶた			
	2群	④ぶた肉			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	③④にんじん			
	4群	③キャベツ もやし コーン 根菜ねぎ			
おもにエネルギーのものになる食品	5群	③④にんにく			
	6群	④枝豆 白菜キムチ			
その他調味料	②米 ③ラーメン 焼きぶた (さとう・水あめ) ③④ごま油 ④ごま ③とん骨スープ 中華だし こしょう ゼラチン ③④しょうゆ 酒				
栄養価	小学生	805 kcal	34.8 g	3.7 g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類				

日(曜)		8日(金)			
こんだてめい	⑤		①		
	⑤ひじきのり				
今日の献立について	チャンプルーは、沖縄を代表する家庭料理の一つです。いろいろな食材を混ぜるという意味があります。沖縄のチャンプルーに欠かすことができない食材が豆腐です。豆腐とゴーヤを炒めたら「ゴーヤチャンプルー」、豆腐ともやしを炒めたら「マニマニチャンプルー」となります。				
おもに休をつくるものになる食品	1群	③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 豆腐			
	2群	さつまあげ 卵 かつお節 ⑤かつお			
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群	①牛乳			
	4群	⑤ひじき 煮干しのり			
おもにエネルギーのものになる食品	5群	③④にんじん			
	6群	④にがり			
その他調味料	③だしごん たけのこ えのきたけ しいたけ 根菜ねぎ しょうが				
栄養価	小学生	600 kcal	30.0 g	2.2 g	
家庭でとってほしい食品	豆 乳製品 果物 いも類 種実類				

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	 ④キャベツのサラダ ②白ごはん ③チキンのカレー ①秋なすと	 ④ツナとごぼうのマヨネーズ ②コッパパン ③冬瓜ポトフ	 ⑤きゅうりともやしの和え物 ④さばのねぎ味噌焼き ②麦ごはん ③沢煮椀	 ④ごま和え ②白ごはん ③肉じゃが	 ④のり塩ポテトチキン ②白ごはん ③大豆もやしのみそ汁
今日の献立について	なすは、収穫時期によって呼び名が違い、6月ごろから収穫されたものを「夏なす」、9月以降に収穫されたものを「秋なす」といいます。秋なすは、昼と夜の気温差が大きいため、やわらかく、みずみずしい日みのあるなすになります。	冬瓜は、インド、東南アジアが原産と言われています。夏から秋が旬の野菜で、夏に収穫したものが冬まで保存できることから、「冬瓜」という名前がつけられました。緑色の楕円形で、切ると中身は白く、水分を多く含んでいます。	沢煮椀の「沢」には、「たくさん」という意味があります。千切りした、たくさんの野菜や豚肉などの材料を使って作った汁物です。猟師や漁師が、日持ちする背脂のついた肉を、猟や漁に持っていく、野菜と一緒に具だくさんの汁を作ったことがはじまりという説があります。	じゃがいもは、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、熱に弱いですが、じゃがいもに入っているビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。フランスでは、ビタミンCの豊富さから、じゃがいもを「大地のりんご」と呼んでいるそうです。	もやしは、豆を日光に当てて発芽させたものです。もやしの中でも、大豆から発芽させたものを「大豆もやし」といいます。発芽させることによって、豆にほとんど含まれていなかったビタミンCが生成されます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳	③ウインナー ④まぐろフレーク ①牛乳	③ぶた肉 ④さば 米みそ ①牛乳	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ ④とり肉 ①牛乳 ④青のり
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 ③にんにく 玉ねぎ なす プルーン ③④枝豆 ④キャベツ きゅうり コーン	③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③えのきたけ とうがん 玉ねぎ ③④キャベツ ④ごぼう コーン	③にんじん 葉ねぎ ③たけのこ ごぼう しいたけ だいこん ④根深ねぎ ⑤きゅうり もやし	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ 糸こんにゃく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし	③にんじん 小松菜 葉ねぎ ③大豆もやし えのきたけ ④しょうが
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも 6群 ④ごまドレッシング(さとう・水あめ) ③油 ④ごまドレッシング(植物油脂・ごま)	②コッパパン ③じゃがいも ④さとう ④油 ごま	②米 麦 ③でん粉 ④⑤さとう ④ごま油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま	②米 ④でん粉 じゃがいも ④油
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう ワイン ウスターソース アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ④ごまドレッシング(しょうゆ・酢・塩)	③鶏がらスープ コンソメ 塩 ④④しょうゆ こしょう ④ノンエッグマヨネーズ	③しょうゆ 塩 かつお節(だし) ③⑤しょうゆ ④⑤みりん	③④みりん しょうゆ ④酢	③かつお節(だし) ④酒 塩
栄養価	小学生 659 kcal 22.0 g 2.1 g 中学生 870 kcal 28.9 g 2.8 g	小学生 583 kcal 23.4 g 2.7 g 中学生 747 kcal 30.0 g 3.6 g	小学生 604 kcal 29.2 g 1.7 g 中学生 762 kcal 34.9 g 2.1 g	小学生 608 kcal 25.2 g 1.8 g 中学生 805 kcal 33.0 g 2.3 g	小学生 616 kcal 25.1 g 1.8 g 中学生 813 kcal 32.6 g 2.4 g
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きのご類	卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	 ④いりこナッツ ②白ごはん ③豆腐の中華煮	 ④枝豆サラダ ②コッパパン ③ブラウンシチュー	 ④鶏飯の具 一食さざみのり ②麦ごはん ③鶏飯の汁	 ④ぶたみそ ②白ごはん ③冬瓜と	 ④ぶたみそ ②白ごはん ③冬瓜と
今日の献立について	敬老の日	豆腐は、江戸時代の頃から食べられていて、庶民の貴重なたんぱく源でした。豆腐が生まれた中国では、豆腐の「腐」は「液状の物が寄り集まって、固形物になったやわらかいもの」を指しています。鹿児島では、「おかべ」という呼び名もあります。	枝豆は、大豆を青いうちに収穫したものです。枝付きのまま育てたことから、枝豆という名前がついたと言われています。枝豆は、ビタミンBやビタミンEを多く含んでいて、夏バテ防止や疲労回復に効果的です。枝豆を食べると、残響を乗り越えましょう。	今日は、給食で人気の「鶏飯」です。鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。今から400年以上も前、薩摩藩が奄美諸島を支配していたころ、現地の人たちが薩摩藩の役人をもてなすために振る舞った料理から生まれたと言われています。	今日は、「かやの食育の日」です。鹿屋産の冬瓜を使用しています。冬瓜は、「冬」の「瓜」と書きますが、7月から9月にとれる夏野菜です。冷蔵庫に置いておくと、冬まで保存できることから、冬瓜と呼ばれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ②ぶた肉 うずら卵 豆腐 ④大豆 2群 ①牛乳 ④煮干し	③ぶた肉 ①牛乳 ③チーズ	④とり肉 錦糸卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ④のり	③とり肉 がんもどき(豆腐) ④ぶた肉 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳	
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 小松菜 にら 4群 ③玉ねぎ きくらげ しいたけ しめじ しょうが	③④にんじん ③④にんじん ③玉ねぎ しめじ セロリー にんにく グリンピース ④キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	④葉ねぎ ③④⑤にんじん ④つぼ漬け しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	③がんもどき(にんじん) さやいんげん ③④にんじん ④葉ねぎ ③とうがん たけのこ こんにゃく ③④しょうが ④ごぼう	
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でん粉 ④さとう 水あめ 6群 ③ごま油 ④くるみ アーモンド	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 マーガリン(乳ぬき) ④オリーブオイル	②コッパパン ③じゃがいも ③④さとう ③塩 ワイン ケチャップ コンソメ 鶏がらスープ とんかつソース ウスターソース アレルゲンフリーマヨネーズ ③④こしょう ④しょうゆ 酢	②米 麦 ④⑤さとう ⑤小麦粉 春雨 てん粉 米粉 ④⑤油 ⑤植物油脂 豚脂	②米 ③がんもどき(でん粉・さとう) ③④さとう ③がんもどき(植物油脂) ④ごま油 ごま
その他調味料	③鶏がらスープ 中華だし 酒 こしょう ③④しょうゆ ④みりん	③塩 ワイン ケチャップ コンソメ 鶏がらスープ とんかつソース ウスターソース アレルゲンフリーマヨネーズ	③鶏がらスープ ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③⑤塩	③鶏がらスープ みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③⑤塩	③しょうゆ かつお節(だし) ③④みりん ④酒
栄養価	小学生 638 kcal 29.9 g 1.6 g 中学生 844 kcal 39.0 g 1.9 g	小学生 584 kcal 26.4 g 2.9 g 中学生 752 kcal 34.1 g 3.7 g	小学生 632 kcal 20.7 g 2.3 g 中学生 837 kcal 27.3 g 3.3 g	小学生 605 kcal 29.7 g 2.1 g 中学生 797 kcal 38.4 g 2.7 g	
家庭でつってほしい食品	魚 乳製品 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類	

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしく願います。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
8(金)	ひじきのり	給食センター	学校	29(金)	ケチャップ	給食センター	学校
21(木)	一食さざみのり	給食センター	学校				



日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	キムチは、韓国の漬物です。もともとは、寒い時期に備えた保存食でした。韓国では、家で手作りされるものが多く、「家庭の味」があります。今日は、キムチうどんにしています。キムチの発酵によって生まれたうまみを味わいながら食べてください。	かぼちゃは、カンボジアから伝わった野菜で、別名「なんきん」、「とうなす」とも言われます。旬は夏ですが、まるごと冷蔵所におく2か月ほど保存ができます。鹿児島県は全国2位の生産量です。ブランド産地の加世田を中心に、「完熟」かぼちゃが有名です。	きびなごは、鹿児島島の海でたくさんとれるいわしの仲間です。新鮮なものは、体がピンと張り、透明感があり、刺身でも食べられます。また、塩で、フライ、天ぷらなどにして、まるごと1匹食べることができます。骨をつくるものになるカルシウムをしっかりと取りましょう。	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、筑前煮と呼ばれています。根菜たっぷりの野菜と鶏肉のうま味を味わって食べてください。	今日の給食は、十五夜メニューです。十五夜は、1年で最もきれいな満月が見える日とされ、奈良時代からお月見が行われていたと言われています。お月見は、満月に見立てた団子や収穫したばかりのさといも、果物などをお供えします。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ ぶた肉 油揚げ 麦みそ 赤みそ ④ 鮭 2群 ① 牛乳	③ とり肉 ベーコン 白いんげん豆 ① 牛乳 ③ チーズ スkimミルク	③ 厚揚げ 麦みそ ④ きびなご ① 牛乳 ④ あおさ	③ とり肉 厚揚げ ちくわ ④ 油揚げ かつお節 ① 牛乳 ④ ひじき	③ 豆腐 卵 ③ ④ とり肉 ④ ぶた肉 ① 牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③ にんじん 小松菜 にら ④ ほうれん草 4群 ③ 玉ねぎ 大豆もやし 白菜キムチ にんにく しょうが ④ コーン	③ かぼちゃ ブロッコリー トマト ③ ④ にんじん ③ 玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく ④ キャベツ 枝豆 コーン きゅうり	② 赤しそ ③ にんじん ③ だいこん ごぼう 根菜ねぎ しょうが	③ さやいんげん ③ ④ にんじん ④ 高菜漬 ③ こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	③ にんじん ほうれん草 ④ トマト ⑤ ブロッコリー ③ えのきたけ しいたけ ④ 玉ねぎ にんにく しょうが
おもにエネルギーになる食品	5群 ② 米 ③ うどん 6群 ③ 油 ごま油	② コッパパン ③ ④ さとう ③ 油 ④ アーモンド オリーブオイル	② 米 さとう ③ じゃがいも ④ 小麦粉 パン粉 でん粉 ③ ごま油 ごま ④ 油	② 米 ③ じゃがいも ③ ④ さとう ③ ④ 油	② 米 ③ 白玉団子 ④ ⑤ さとう ④ 豚脂 ⑤ オリーブオイル
その他調味料	③ 鶏がらスープ みりん しょうゆ ゼラチン ③ ④ 酒	③ ケチャップ ウスターソース ワイン 鶏がらスープ コンソメ ③ ④ こしょう ④ しょうゆ 酢	② ③ ④ 塩 ③ かつお節 (だし)	③ かつお節 (だし) ③ ④ しょうゆ みりん ④ 一味唐辛子	③ 酒 みりん かつお節・昆布 (だし) ⑤ ⑤ しょうゆ ④ 塩 ⑤ 酢 ⑥ ケチャップ
栄養価	小学生 600 kcal 25.3 g 1.7g 中学生 772 kcal 32.4 g 2.2g	小学生 615 kcal 29.0 g 2.5g 中学生 794 kcal 37.5 g 3.5g	小学生 626 kcal 24.0 g 2.4g 中学生 825 kcal 31.0 g 3.1g	小学生 601 kcal 23.7 g 2.2g 中学生 793 kcal 31.0 g 3.1g	小学生 616 kcal 26.2 g 1.9g 中学生 829 kcal 35.2 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きのこ類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 いも類 種実類



# 食育だより

夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムをととのえて、毎日元気にすごしましょう。

## ～おうちで作ってみませんか？～

### 《 豚みそ(1人分) 》

- 郷土料理 レシピ**
- ＜材料＞  
 豚もも肉 25g  
 ごぼう(ささがき) 8g  
 にんじん 8g  
 葉ねぎ 3g  
 おろししょうが 0.4g  
 酒 0.5g  
 ごま油 0.6g  
 茶うけみそ 5g  
 麦みそ 3g  
 A 砂糖 2.9g  
 L みりん 1.1g  
 ごま 0.8g
- ＜作り方＞  
 ① にんじんは細切りに、葉ねぎは小口切りにする。  
 ② ごま油で豚肉を炒める。  
 ③ 酒、しょうがを加える。にんじん、ごぼうを炒め、Aで調味する。  
 ④ 葉ねぎ、ごまを加えて仕上げます。

ごはんのおとも  
びったり！



### 《 十五夜メニュー 》 今年の十五夜は、9月29日です！

十五夜とは、旧暦の8月15日のことで、この日は1年で最もきれいな月が見られることから、「中秋の名月」と呼ばれています。十五夜には、月見団子やすずき、豆などの農作物をお供えし、秋の収穫をお祝いしながらお月見をします。給食でも、29日(金)に団子の入ったお月見汁やうさぎの形のハンバーグを出す予定です。

うさぎの形のハンバーグ  
が登場するよ！  
楽しみにしていてね！



### 《 9月6日(水) 「まごわやさしい」のみそ汁 》

「まごわやさしい」とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材7品目の頭文字からできた言葉です。この7品目の食材を毎日の食事に取り入れると、栄養バランスの良い食生活が送れ、健康の保持・増進や生活習慣病の予防などに役立つとされています。

今回の給食の「まごわやさしい」の食材です。

- (ま) 厚揚げ 麦みそ
- (ご) ごま
- (わ) わかめ
- (や) にんじん、かぼちゃ、葉ねぎ
- (さ) 白身魚とごぼうの団子
- (し) しいたけ
- (い) じゃがいも

ぜひご家庭でも取り入れて  
みてください。



- ま** 豆類、納豆・豆腐・味噌などの大豆製品
- ご** ごま・ナッツなどの種実類
- わ** わかめ・昆布などの海藻類
- や** やさい・果物類
- さ** 魚類・特に小型の青背魚
- し** しいたけなどのきのこ類
- い** じゃがいも・さつまいもなどのいも類

