

予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ			
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜果物	5群 糖質	6群 脂質	脂質		塩分		
14	水	タンメン	野菜タンメン汁 中華サラダ マーラーカオ	豚肩肉 卵	牛乳 乾燥わか 生クリーム	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 小大豆もやし	タンメン 上白糖 三温糖 薄力粉	菜種油	847kcal 28.1g 27% 2.8g	マーラーカオの「マーラー」は中国語で「マレーシア」、「カオ」は「お菓子」という意味です。蒸しパンのようなものです。	
15	木	減量ご飯	今日は十五夜です 里芋汁 さんまの甘露煮 辛子あえ ずんだ団子	みそ さんま	牛乳	にんじん ほうれん草 枝豆	ごぼう しめじ ねぎ しょうが 白菜 もやし	米 おからこん にゃく 里芋 三温糖 上白糖 白玉団子		867kcal 31.7g 25% 3.5g	旧暦の8月15日を十五夜（中秋の名月）といって、昔から月を見る風習がありました。この日は、すすきや月見団子などを供えます。	
16(金)	17(土)	白鈴祭 のため お弁当		お弁当作りのコツ★「お・い・し・そ・う」で総合チェック! 「お」…お弁当の大きさはぴったり? (体格や運動量によって大きさが異なります。) 「い」…いろいろきれい? 「し」…主食3:主菜1:副菜2の面積の割合で詰めよう! (右のイラストのように) 「そ」…それぞれ異なる調理法? (炒め物・揚げ物など、油を使った料理ばかりになってない?) 「う」…動かない? (左右にお弁当を振っておかずが動かなければGOOD! きちんと詰めよう!)								
19(祝)	敬老の日											
20(火)	9/17(土) の 振替休日											
毎月第三月曜日は郷土食の日④あぶらえおはぎ												
21	水	あぶらえおはぎ	豚汁 タラのマヨネーズ焼き ゆかりあえ	きな粉 豚もも肉 油揚げ みそ たら	牛乳	パセリ にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 もち米 上白糖 おからこん にゃく じゃがいも	あぶらえ (えごま)	827kcal 35.3g 28% 2.5g	あぶらえおはぎは、お彼岸の時にもてなしの料理として食べられます。	
22(祝)	秋分の日											
23	金	こまパン	ポストクラムチャウダー オムレツ こまつなサラダ	あさひ 卵 ハム	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	コッパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	いじり いじり いじり 菜種油 無塩バター	824kcal 34.4g 32% 3.5g	持久力がつかないなあ・疲れやすいなあと感じている人の原因は、鉄分不足かも!? 9/23(金)~29(木)の一週間は「鉄分強化WEEK」と題して、鉄分が豊富な食材をたっぷり使った献立をいただきます!	
26	月	ご飯	豆腐と揚げのみそ汁 厚揚げのカレーおろし煮 納豆あえ 梨	油揚げ 絹ごし豆腐 みそ 生揚げ ひき酢 納豆	牛乳 乾燥わか 焼きのり	70:10:10 ほうれん草 にんじん	えのき ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし 梨	米 じゃがいも 片栗粉		786kcal 32.2g 25% 2.8g	なぜ突然、鉄分なの?と思う人もいるかもしれませんが、7月のある日、養護教諭の向井先生がみなさんの健康を心配して、こんなことをつぶやいたことがきっかけです。	
27	火	発芽玄米 ご飯	卵そうめん汁 オーロラレバー 小松菜と桜えびの煮びたし	卵 豚肩肉 豚しゃも みそ	牛乳 桜エビ	おひじき にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ えのき しょうが 白菜 キャベツ	米 発芽玄米 そうめん 片栗粉 サツマイモ 三温糖	米油 揚げ油 いじり	812kcal 31.6g 24% 3.1g	今年度は例年よりも、貧血の疑いのある生徒が多いの…。 貧血の人だけでなく成長期のみならず、鉄分がとても重要なことだということを伝えたいなあ…。	
28	水	ソフト麺	8がつく「歯」の日 ちゃんぽん汁 かみかみあえ おからのマーブルケーキ	豚もも肉 かまぼこ いり さきいか 卵 おから	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 筍水煮 キャベツ きゅうり	ソフト麺 上白糖 薄力粉	菜種油 ごま油 無塩バター	840kcal 31.8g 24% 2.5g	この一週間は、給食を食べながら鉄分について知る一週間にししましょう。新人戦に向けた強い体づくりにも「鉄分」は必須。詳しくは、お昼の放送で!	
29	木	カツオとわか めちゃんのご飯	じゃがいものみそ汁 凍り豆腐の卵とじ ブロッコリーの土佐あえ	カツオ 油揚げ みそ 凍豆腐 豚肩肉 卵	牛乳 乾燥わか	にんじん にら 70:10:10	しょうが えのき 玉ねぎ 大根 ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ	米 薄力粉 片栗粉 じゃがいも 上白糖	米油 揚げ油	805kcal 36.3g 27% 3.4g		
30	金	シナモン 揚げパン	白菜と肉団子のスープ イタリアンドレッシングサラダ	豚ひき肉	牛乳	にら 赤ピー	ネギ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	コッパン ドカカ パン粉 片栗粉 じゃがいも 上白糖	米油 揚げ油 揚げ油	794kcal 25.9g 33% 2.9g	人気の揚げパンは、給食室で作っています。カラッとおいしい揚げパンを作るためには、油の温度と時間が大事!パンを揚げる時間は約30秒です。	

*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*9月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー818(820)kcalたんぱく質30.4(30)g、脂質26(25~30)%、塩分3.2(3.0)g

イラスト: 少年写真新聞社

今月の給食目標

規則正しい生活をしよう! 運動と食事の関係について理解しよう!



栄養教諭 島山

今月の献立に込めた思い・ポイント

- 「味覚の秋」…最盛期を迎えている富士見町の食材や、県内でとれた旬の果物をふんだんに取り入れています。
- 「防災献立」…9/1の防災の日・防災訓練にちなんだメニューを取り入れて、非常時の食事について考える機会を設けました。
- 9月は、まだ暑い日があると予想されるので、食欲増進効果のある食材を取り入れています。
- 「鉄分強化WEEK」…成長期のみならず、鉄分に注目。給食を食べながら、鉄分について知る一週間。

今月の旬の食材

サンマ サバ きのこと類 ぶどう
梨 りんご なす 枝豆 ピーマン
パセリ トマト 赤うり セロリ
ー きゅうり みょうが など

主な使用食材の産地 7・8月



よっちゃんばり米 大根 おからこんにゃく ほうれん草 玉ねぎ 切り- じゃがいも きゅうり キャベツ とうもろこし ミトマ ピーマン なす モロッコいんげんズ けニタ顔 錦糸うり
かぼちゃ 味の会みそ(富士見町(五味ゆき子さん)) アルパリ(富士見中学校) パー ドーヤ(長野県) 豚肉 りんご ぶいれ 豆腐 卵 生揚げ 鶏肉 大豆 えのき 松本市 切り小ねぎ 下原すい
か 塩尻市 大根 あやみどり(佐久市) ロッコー ぬし 白菜 諏訪市 とうもろこし ぬし トロ 駒ヶ根市 小大豆もやし 飯田市 しめじ 中野市 えのき 茅野市 生しいたけ(北海道) にんじん 青森
県 にんにく にんじん ごぼう 杉山形県 茨城県 ねぎ 小松菜 ピーマン 白菜 青梗菜 伊豆群馬県 小玉豆 かなす 千葉県 切りねぎ 神奈川県 福井県 塩尻市 山梨県 もやし な
す 愛知県 枳 うなぎ 三重県 洲 広島県 煮干し 高知県 しょうが みょうが 福岡県 筍水煮 沖縄県 もすく 国産いり汁 エジプト 揚げ油 ノルウェー け