



9月予定献立表



今月の食生活目標

規則正しい生活をしよう！
運動と食事の関係を理解しよう！

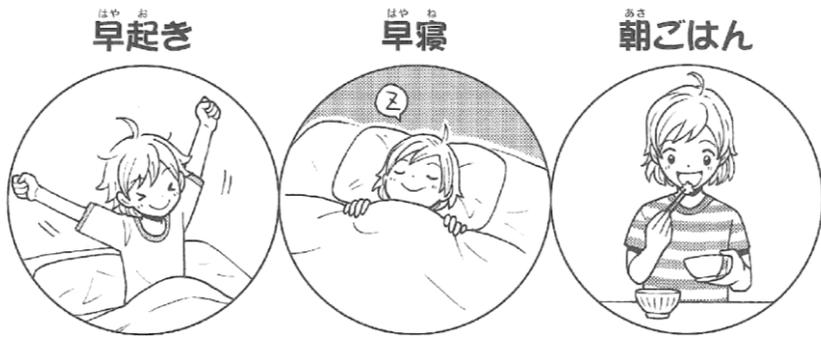
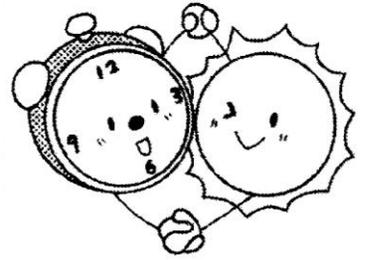
生活リズムを整えよう！

一ヶ月もある長い夏休みが明けて2週間が経ちましたが、調子はいかがですか？

休みの間に生活リズムを崩してしまって、**夏ぼてをして**いる人はいませんか？2学期は白鈴祭や新人戦などがあり、体調を崩している暇はありません。やりたい事・やるべき事に万全の体調で臨めるように、早く生活リズムを整えましょう。そのためには、早起き早起きや1日3回の食事を決まった時間にとることが大切です。

TOPIC 朝の光と生体時計の関係

わたしたちにはさまざまなリズムをととのえる生体時計が備わっています。この生体時計は25時間程度の周期で動いています。一方で地球は24時間の周期です。このズレをリセットしてくれるのが朝の光です。朝の光を浴びることで、わたしたちは無意識のうちにズレを修正しています。ここで朝の光を浴びることができないと、生体時計のズレを直すことができず、生活リズムも乱れてしまいます。



習慣づけるためにできること

- 必要なものは前日までに用意する
- 遅くまでテレビやスマートフォンを見ない
- 目が覚めたら朝の光を浴びる

予定献立 太字はカミカミメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃぼり」の予定						栄養量	ひとことメモ	
日曜日	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1金	セルフチリドック		主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	ウインナー 大豆 卵 レトホニ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	トマト 枝豆	生姜 にんにく コーン 巨峰 きゅうり 玉葱 ピマタス	パン 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 マヨネーズ	869 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 37.7 g 塩分 3.9 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い 巨峰は、日本で最も多く作られているブドウで、長野県の生産量は全国1位を誇ります。
4月	ゆかりご飯		夏野菜の飛龍頭べっこうあんかけ アーモンド和え すまし汁	豆腐 かにかま かまぼこ	牛乳	人参 枝豆 小松菜 トマト ほうれん草	さくらげ もやし 生姜 コーン キャベツ しめじ 白菜 大根	米 長芋 砂糖 白滝 片栗粉 こんにゃく	油 アーモンド	755 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.7 g 塩分 3.6 g	「夏野菜のひりょうず」は、調理員の先生方が、夏休み中に研修会で習った料理です。旬の野菜を味わえる上品な和食です。
5火	カレーライス		富士見中ゴーヤーカレー えのきと野菜のツナ和え ミニトマト ヨーグルトゼリー・瓜・ブシヤム添え	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天 生クリーム	人参 ほうれん草 トマト	生姜 にんにく 玉葱 もやし えのき ゴーヤー ルバーブ	米 じゃが芋 砂糖	油	835 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.1 g 塩分 2.5 g	濱和夫先生のゴーヤー第2弾!!今年も、お盆頃の雨の影響で、量がそろそろ心配でしたが、残暑でなんとか成長しました!
6水	豚キムチうどん		和風ポテトのチーズ焼き 寒天サラダ 豚キムチうどんの汁	豚肉 豆腐	牛乳 チーズ 青のり 寒天	人参 白菜 にんにく えのき 長葱 キャベツ 大根 にら きゅうり	めん 砂糖 じゃが芋	ごま油 マヨネーズ	856 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 26.2 g 塩分 3.7 g	今、じゃが芋には様々な品種があります。今日は一番メジャーな男爵(だんしゃく)を使用しました。ほくほくとした食感が特徴です。	
7木	ご飯		鯖の竜田揚げ 菊花和え なすのみそ汁 なし(幸水)	鯖 かまぼこ	牛乳 ほうれん草 小松菜	菊 もやし えのき 生姜 みょうが なす 梨	小麦粉 砂糖 片栗粉	油	810 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.2 g 塩分 2.4 g	重陽の節句(ちょうようのせっく) 別名、菊(きく)の節句。強い香りで邪気をはらい、不老長寿の力を持つ高貴な花とされた菊を、酒やお茶に入れて楽しみます。給食では和え物に入れました。	
8金	コッパパン		ピーマンの肉詰め焼き ごまじゃこサラダ ミネストローネ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 しらす ベーコン	人参 トマト パセリ ピーマン	玉葱 水菜 キャベツ ピマタス 大根 セルリー	パン じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	797 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 27.0 g 塩分 4.0 g	旬 ピーマンが苦手でも、これなら食べられるはず!そんな願いを込めて430個のピーマンの種を取り、肉を詰めました。
11月	ご飯		五目卵焼き 肉じゃが ピリ辛きゅうり	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 しらす	人参 にら さやいんげん	切干大根 玉葱 大根 きゅうり 椎茸	米 砂糖 じゃが芋 白滝	油	827 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.8 g 塩分 2.7 g	みなさん、和食を食べていますか?和食とは、簡単にいうとご飯におかず2品と汁もの組み合わせです。

12	火	ジャンバラヤ	白身魚のレモン酢がけ バイドポテト 野菜スープ	鶏肉 ウインナー ホキ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 人参 小松菜	玉葱 レモン もやし ドライブルー	米 じゃが芋	油 バター	791 kcal 29.7 g 23.2 g 3.7 g	ジャンバラヤとは、アメリカ南部のケイジャン料理の代表的なもの。鶏肉、野菜、えびなどの食材を使い、香辛料をきかせたトマト味の炊き込みご飯。スペインのパエリアをヒントに生まれたとか…。
13	水	みそタンメン	鶏肉のさっぱり煮 スティックサラダ ソーダゼリー みそタンメンの汁	豚肉	牛乳	人参 にら	生姜 玉葱 もやし 大根 キャベツ メンマ きくらげ きゅうり	めん 砂糖 ソーダゼリー	油 マヨネーズ	908 kcal 29.6 g 26.8 g 3.8 g	2の2から全校のみそさんへ 主食と汁は中華めんともそラーメンの汁の組み合わせにしました。副菜のスティックサラダは、いろいろな野菜が入っているので、楽しみながら食べることができます。デザートはソーダゼリーは暑い夏にぴったりのデザートです。
14	木	ご飯	大豆コロッケ 青じそサラダ モロヘイヤのみそ汁	大豆 ハム 卵 豆腐	牛乳 チーズ	大葉 モロヘイヤ	玉葱 えのき キャベツ レタス きゅうり	パン粉 じゃが芋	油	863 kcal 27.8 g 27.5 g 3.0 g	明日から白鈴祭 いよいよ白鈴祭です。よっちゃばりのじゃが芋でコロッケを作りました。ご飯をしっかりと食べて、最後の準備をがんばろう！
15	金	白鈴祭① (弁当持参)		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」…いろいろきれいな? (右のイラストのように) 「し」…主食3:主菜1:副菜2の面積の割合で詰めよう! 「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?)							
16	土	白鈴祭② (弁当持参)									
20	水	豚玉にゅうめん	じゃが丸くん あちゃら漬け 豚玉にゅうめんの汁	豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 椎茸 生姜 たけのこ みつば 大根 きゅうり	めん じゃが芋 砂糖	油	848 kcal 27.0 g 25.7 g 3.6 g	旬 じゃが丸くんを作るために使ったじゃが芋は、なんと! 全部で41kg!! 皮をむいて芽を取るだけでも、相当な時間がかかります。ゆっくり味わってね! ☆	
21	木	2色おはぎ	厚揚げのそぼろがけ お浸し さつま汁	きな粉 絹揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 ほうれん草	白菜 もやし 大根 ごぼう 玉葱 生姜 長葱	めん じゃが芋 砂糖	えごま 油	794 kcal 30.6 g 23.8 g 2.2 g	郷土食の日：秋のお彼岸「えごまのおはぎ」を出します! えごま(あぶらえ)のおはぎは富士見町の郷土料理です。ごまに似ていますが、シソの仲間です。
22	金	米粉パン	鶏肉とカシューナッツの炒め物 金糸瓜のサラダ 豆腐のスープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 人参 えのき	生姜 長葱 たけのこ 椎茸 金糸瓜 玉葱	パン 片栗粉	油 ごま油 カシューナッツ マヨネーズ	774 kcal 25.6 g 33.1 g 1.8 g	錦糸うり(きんしゅうり) は、ゆでると果肉が糸のようにほぐれる、めずらしい野菜です。うりという名前ですが、実はかぼちゃです。別名「そうめんかぼちゃ」と呼ばれています
25	月	なす入り麻婆丼	なす入り麻婆豆腐 ハンサンスー りんご	豚肉 ハム 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり なす 椎茸 りんご	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	774 kcal 27.7 g 23.2 g 2.9 g	☆クイズ☆ 「秋??は嫁に食わずな」という、ことわざで有名な野菜で、英語ではエッグプラントと言います。夏から秋が旬の野菜はな〜んだ。
26	火	ご飯	魚のごまだれがけ かぼちゃのほっくりサラダ きのこのみそ汁	ホキ 厚揚げ ハム	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	きゅうり コーン 大根 しめじ 白菜 えのき なめこ 舞茸 長葱	めん じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま マヨネーズ	837 kcal 30.1 g 26.6 g 2.7 g	旬 見た目は違うけど、どちらも甘くてほっくりしているかぼちゃとさつまいもをサラダにしました。
27	水	ソフトめん	インディアンソース 大コーンサラダ さつまいも蒸しパン	豚肉 ウインナー 卵	牛乳	人参 パセリ	生姜 にんにく 玉葱 大根 きゅうり コーン キャベツ	めん 砂糖 ミックス粉 片栗粉 さつま芋	油	945 kcal 28.4 g 24.3 g 3.3 g	いったい何がインディアンなのか?? 答えは、ウインナーの形です。斜めに切ったウインナーが、インディアンの羽飾りに似ているのでこの名前が付けました。学校給食オリジナルメニューです。
28	木	ご飯	鮭としめじのみそ炒め 切干大根の変わり和え えのきのふわふわ汁	鮭 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉葱 しめじ 長葱 もやし 切干大根 えのき みつば	米 小麦粉 片栗粉	油	729 kcal 29.2 g 18.2 g 2.8 g	昔からある日本の保存食「切干大根」で和え物を作ります。調味料で煮るときに、歯ごたえが残るように煮るのがポイントです。
29	金	ハニーレモントースト	ポトフ ABCサラダ ポトフの汁 ソーダゼリー	ウインナー	牛乳	ブロッコリー パセリ	大根 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ ソーダゼリー	バター	840 kcal 23.7 g 27.8 g 3.1 g	2の4から全校のみそさんへ 主食は大人気のハニーレモントーストにしました。ABCサラダはアルファベットが入っているので、好みのアルファベットを探してみてください。みんなで楽しく食事をしましょう!

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

9月の平均栄養量は

エネルギー825Kcal、たんぱく質28.8g、脂質25.8g、塩分3.1gです。

主な使用食材の産地 8月

- *よっちゃばり: 米、みそ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、じゃがいも、夕顔、きゅうり、ビタス、キャベツ、ズッキーニ、とうもろこし、トマト
- *長野: レタス、たまご、豚肉、豆腐、油揚げ *松本: 長ねぎ
- *佐久: 白菜、キャベツ *飯田: しめじ *高知: しょうが
- *群馬: ほうれん草、小松菜 *山梨: もやし *青森: 鶏肉
- *北海道: とうもろこし、枝豆 *兵庫: 玉ねぎ
- *ニュージーランド: ホキ、*インドネシア: しらす



イラストなど出典: 少年写真新聞社

信州
ACE
プロジェクト



長野県が新たに展開する健康づくり県民運動の名称です。ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。