

10月	ご飯	鯖のみそ幽庵焼き 菊花和え けんちん汁 りんご	鯖 かまぼこ	牛乳 人参 小松菜 ほうれん草	大根 もやし キャベツ ごぼう 長葱 食用菊 りんご	米 こんにやく 里芋	油 808 kcal 32.0 g 22.8 g 2.6 g	重陽の節句 (9/9: 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めます。給食では和え物に入れました。	
11月	なす入り麻婆丼	なす入り麻婆豆腐 ハンサンスー フルーツ杏仁	豚肉 油揚げ 豆腐 ハム 卵	牛乳 人参 ほうれん草	玉葱 なす 生姜 にんにく 椎茸 きゅうり パイン キャベツ みかん 黄桃	米 春雨 片栗粉	油 858 kcal 29.2 g 24.5 g 2.9 g	旬 「秋なすは嫁に食わずな」といわれるほどおいしい野菜ですが、なぜか嫌われがち。今日は麻婆豆腐に入れて食べやすくしました。	
12月	醤油ラーメン	鶏肉とカシューナッツの炒め物 バイドおさつ 醤油ラーメンの汁	豚肉 なんと 鶏肉	牛乳 人参 ビーマン ほうれん草 赤ビーマン 黄ビーマン	玉葱 もやし 生姜 にんにく メンマ 長葱 椎茸 たけのこ	めん 片栗粉 さつま芋 砂糖	油 881 kcal 31.4 g 25.8 g 3.8 g	日頃から積極的に食べたいけれど、なかなか食べられないナッツ類。この炒め物はおいしく、たくさんナッツを食べられる料理です。	
13日	五目おこわ	干草卵 かぼちゃサラダ なすとみょうがのみそ汁	卵 豆腐 ツナ 竹輪	牛乳 ひじき 人参 小松菜 ほうれん草	椎茸 たけのこ しめじ ごぼう きゅうり みょうが	マヨネーズ ごま	784 kcal 26.7 g 23.8 g 3.0 g	敬老の日 (9/17) 「まごはやさしい」とは、健康長寿につながる、体によい食品の頭文字をとった合言葉です。これらの食品を使った献立にしてみました。	
14日	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? 「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! きっちり詰めよう!)								
15日	白鈴祭② (弁当持参)								
19日	カレー南蛮 きしめん	厚揚げのごまだれがけ 金糸瓜のサラダ カレー南蛮の汁 巨峰	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳 人参 ほうれん草	玉葱 椎茸 キャベツ 生姜 金糸瓜 長葱 きゅうり 巨峰	めん 小麦粉 片栗粉	油 892 kcal 34.1 g 28.7 g 3.3 g	旬 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。	
20日	2色おはぎ	郷土食の日: 秋のお彼岸「えごまのおはぎ」を出します!							
20日	鶏天 お浸し さつま汁	鶏肉 卵 豚肉 きな粉	牛乳 ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう 長葱	めん こんにやく 砂糖 さつま芋	えごま	油 812 kcal 36.0 g 22.2 g 2.4 g	旬 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。	
21日	コッパパン	なすとズッキーニのチーズ焼き イタリアンサラダ ミルファンティ ブルーベリージャム	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ ほうれん草	トマト 玉葱 スズッキーニ 赤ビーマン 黄ビーマン パセリ	パン ジャム マカロニ	油 834 kcal 32.3 g 31.6 g 3.9 g	旬 地元産のスズッキーニを旬のなすと一緒にチーズ焼きでいただきます。	
25日	ご飯	秋刀魚の塩焼き おろし和え 里芋汁 お月見団子	秋刀魚 豚肉	牛乳 ほうれん草 人参	えのき ごぼう 長葱 大根 しめじ	米 団子 里芋 砂糖 こんにやく 片栗粉	874 kcal 30.6 g 23.2 g 2.8 g	十五夜~中秋の月見~ 平安時代に伝わった月見の風習。十五夜の満月に、芋や豆など秋の収穫に感謝を込めてお供えします。給食では、里芋と団子を出します。	
26日	ソフトめん	ミートソース ポテトサラダ ソーダゼリー	豚肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 にんにく 生姜 マッシュルーム	めん じゃが芋 ソーダゼリー	油 953 kcal 29.9 g 26.5 g 3.2 g	2の2から全校のみなさんへ 人気なメニューを組み合わせたと全体的にあたたかいメニューなので、デザートはさっぱりしたものにしました。	
27日	ご飯	大豆コロッケ 青じそサラダ すまし汁	大豆 ハム はんぺん 卵	牛乳 チーズ ほうれん草	大葉 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり レタス	白滝 小麦粉 じゃが芋 パン粉	油 839 kcal 25.3 g 25.8 g 3.0 g	コロッケは揚げるまでに手間がかかる上に、揚げている時に割れてしまう(給食室では爆発とかパンクとかいっています)こともあるので、最後まで気が抜けません。	
28日	ごまパン	鶏肉のアップルパープソース 揚げじゃこサラダ かぼちゃポタージュ	鶏肉	牛乳 しらす 生クリーム	かぼちゃ パセリ 生姜 ルバーブ 大根 きゅうり 水菜 玉葱 キャベツ	パン 米粉	ごま 油 810 kcal 37.9 g 24.4 g 3.8 g	7,8部のルバーブと旬の県産りんごで作ったソースで鶏肉のソテーをいただきます。	

☆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842Kcal、たんぱく質30.4g、脂質25.4g、塩分3.0gです。

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

主な使用食材の産地 8月

- *よつちやばり: 米、みそ、かぼちゃ、ピーマン、じゃがいも、夕顔
乙事赤うり、ズッキーニ、とうもろこし、トマト、ミニトマト
- *長野: レタス、たまご、豚肉、豆腐、油揚げ *松本: すいか
- *佐久: 白菜、キャベツ、ほうれん草 *諏訪: トマト *高知: しょうが
- *群馬: ごぼう *千葉: 長葱 *山梨: もやし *青森: 鶏肉
- *北海道: とうもろこし、人参、大根 *高知: 生姜 *太平洋: めかじき
- *インドネシア: えび *国内: 紫いか



イラストなど出典: 少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

信州 ACE プロジェクト



長野県が平成26年から展開してい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。