



# 9月予定献立表



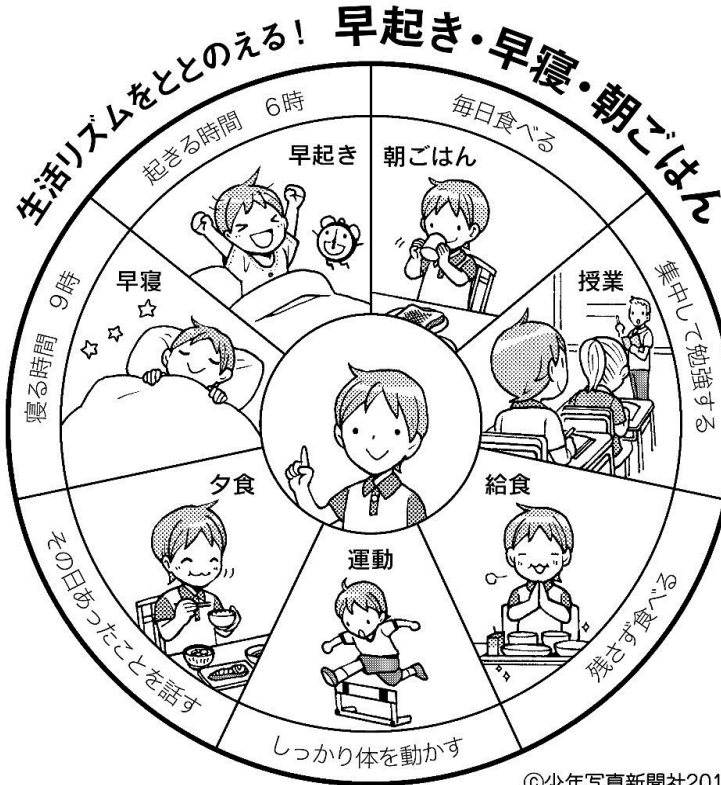
## 今月の食生活目標

**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！

約一ヶ月あった長い夏休みが明けて1週間が経ちましたが、調子はどうですか？

今年も記録的な猛暑が続き、夏の疲れを引きずっている人も多いかもしれません。しかし、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、早寝早起きや1日3回の食事を決まった時間にとることが大切です。



**早起き** 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

**朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

**早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

### 朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない	主食のみ	主食と主菜
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。	みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。	野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

©少年写真新聞社2018

©少年写真新聞社2018

## 9月の献立 ここがポイント！

- ☆夏からの疲れが出やすい時期なので、体力回復のための献立を多く取り入れました。（豚肉・豆・豆製品など）
- ☆食欲がわくようにスパイスや酢を使ったりして、食べやすい工夫をしています。（カレー粉や唐辛子などを使った料理）
- ☆味覚の秋です。旬の食材をたくさん使います。もちろん、よっちゃばりの野菜も可能な限り使わせていただきます。



### 【9月の旬】

- サンマ サバ いか
- なす 枝豆 ピーマン
- かぼちゃ パセリ トマト
- 乙事赤うり きゅうり 夕顔
- みょうが じゃが芋 里芋
- 梨 りんご プルーン
- 巨峰 ナガノパープル など

予定献立 太字はカミカメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
日	主菜	副菜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	
3月	ご飯	チンジャオロースー チーズポテト 凍り豆腐のスープ	豚肉 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン 人参 には	生姜 んにく 長葱 椎茸 玉葱 白菜 たけのこ	米 じゃが芋 片栗粉	油	830 kcal たんぱく質 g 29.9 脂質 g 27.0 塩分 g 2.6	旬 旬の今だからおいしいビタミンたっぷりのピーマンを3色使って、彩りよく、ご飯がすすむチンジャオロースーを作ります。
4火	ご飯	魚のごまだれがけ 磯香和え 秋野菜のみそ汁	ホキ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 しらす 海苔	人参 ほうれん草	玉葱 生姜 なす 大根 キャベツ 長葱 もやし	片栗粉 さつま芋	油 ごま	751 kcal たんぱく質 g 28.9 脂質 g 19.3 塩分 g 2.1	旬 味覚の秋を楽しもう♪ 今年は異常気象で秋の収穫量が、非常に気になるところ。おいしい旬をたくさん食べてほしい！！
5水	肉うどん	肉うどんの具 ビーンズサラダ 梨	豚肉 油揚げ 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 赤ピーマン 枝豆	玉葱 白菜 長葱 梨 コーン きゅうり	めん 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	832 kcal たんぱく質 g 31.4 脂質 g 24.7 塩分 g 2.4	旬 色とりどりのじゃが芋。目と舌で味わいましょう♪
6木	カレーライス	富士見中特製ゴーヤーカレー ひじきのサラダ ミニトマト ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ほうれん草 トマト	玉葱 んにく キャベツ 生姜 学校産ゴーヤー 乙事赤うり コーン	米 じゃが芋	油	805 kcal たんぱく質 g 22.6 脂質 g 20.0 塩分 g 2.9	学校産 濱和夫先生のゴーヤー第2弾!!夏の酷暑にも負けず、大きく育ったゴーヤー。今シーズン最後の登場です。
7金	ココア揚げパン	オムレツ チーズサラダ ABCスープ りんごゼリー	卵	牛乳 チーズ 寒天	人参 ピーマン ほうれん草	玉葱 コーン 乙事赤うり レタス りんご キャベツ	パン マカロニ 砂糖 じゃが芋	油	902 kcal たんぱく質 g 28.1 脂質 g 35.3 塩分 g 3.4	7. 8部から全校のみなさんへ 揚げパンに合うように洋食のメニューにしました。主菜が候補の中から合わせづらく、難しかったです。オムレツはリクエスト給食ではあまり出てこないと思うので、楽しんで食べてもらえるとうれしいです。



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火	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水	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木	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 玉葱 なす 大根 きゅうり みょうが	さつま芋 片栗粉 じゃが芋 よ	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? 「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土	白鈴祭② (弁当持参)											
19水	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木	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!								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金	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 ヨーグルト	トマト 赤ビーマン 黄ビーマン パセリ	玉葱 スズッキーニ なす にんにく キャベツ コーン きゅうり	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火	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 しらす	ほうれん草 人参 長葱 大根 しめじ	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	油 874 kcal 30.6 g 23.2 g 2.8 g	十五夜献立 今年は24日	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水	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 トマト	玉葱 にんにく 生姜 マッシュルーム きゅうり キャベツ	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木	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	大葉 ほうれん草	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 よ	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金	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	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。