



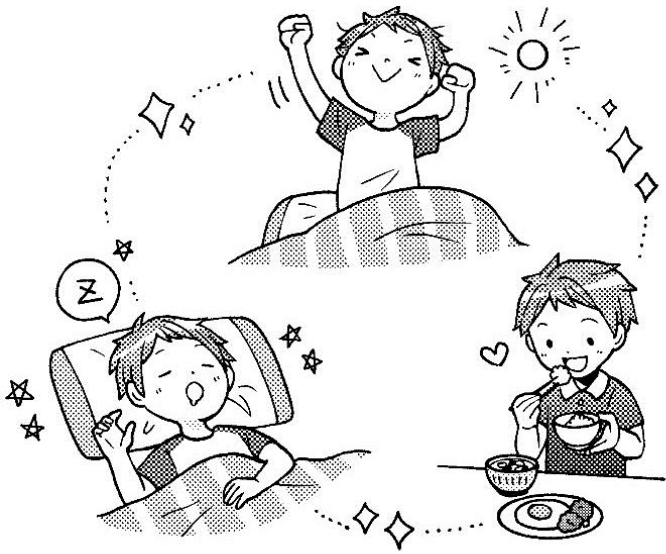
9月予定献立表



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！～早寝・早起き・朝ごはん～



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2019

ローリングストック法って？

今日は防災の日です。ローリングストック法で備蓄を！

1. 多めに買う
2. 使う
3. 買い足す

日常生活の中で無理なく食料を備蓄する方法です

ポイント：古いものから使い使った分だけ補充することです

やってみよう！まずは食べなきゃ！

それはただの食べすぎだよ！

©少年写真新聞社2018

9月の献立 ここがポイント！




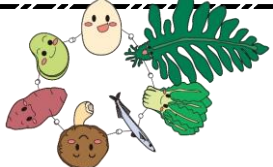


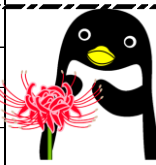
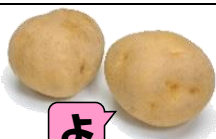
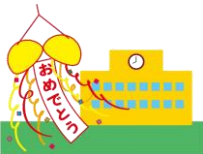
- ☆夏からの疲れが出やすい時期なので、体力回復のための献立を多く取り入れました。（豚肉・豆・豆製品など）
- ☆食欲がわくようにスパイスや酢を使ったりして、食べやすい工夫をしています。（カレー粉や唐辛子などを使った料理）
- ☆味覚の秋です。旬の食材をたくさん使います。もちろん、よっちゃばりの野菜も可能な限り使わせていただきます。



【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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種類					
2月	非常用五日ご飯	いわし梅煮 豚汁(増量) バナナ	いわし 豚肉 豆腐	牛乳	人参	大根 生姜 玉葱 白菜 えのき 長葱 バナナ	米 じゃが芋 さつまいも こんにゃく	油	825 kcal	29.3 g	25.5 g	4.0 g	避難訓練に合わせて、「防災の日献立」を実施します。災害時を想定した給食を食べながら、防災への意識を高めましょう！
3火	ご飯	春巻き こんにゃくサラダ 豆腐スープ ミニトマト	豚肉 焼き豚 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ミニトマト	たけのこ 生姜 きくらげ 玉葱 もやし キャベツ きゅうり えのき	米 砂糖 春雨 春巻きの皮 こんにゃく	油 ごま ごま油	758 kcal	23.5 g	22.6 g	1.7 g	いろいろな色と形のミニトマトをよっちゃばりから届けていただきます。旬の地元野菜を目と舌で味わおう！
4水	ソフトめん	カレーソース 鶏肉の唐揚げ ごまドレサラダ ソーダゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜 にんにく りんご もやし キャベツ 玉葱 赤うり	めん 片栗粉 じゃが芋 ゼリー	油	992 kcal	31.8 g	31.9 g	2.7 g	2年4部から全校のみなさんへ 人気のメニューの中から、できるだけバランスの良いものを選びました。
5木	ご飯	ふりかけ(さけ) 夕顔のそぼろ煮 ビーンズサラダ かぼちゃとなすのみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ	牛乳	赤ピーマン ほうれん草 人参	コーン 玉葱 きゅうり 夕顔 なす 生姜 しめじ	じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	油 マヨネーズ	774 kcal	25.9 g	21.9 g	2.3 g	夕顔は〇〇〇〇〇の原料です。地元産をそぼろ煮していただきます。 加工用の夕顔は、このように丸い形をしています。
6金	シナモン揚げパン	なすとズッキーニのチーズ焼き ノンオイルサラダ ほうれん草のスープ	豚肉 かにかま	牛乳	トマト ほうれん草	なす にんにく 玉葱 スズッキーニ 大根 赤うり キャベツ コーン 水菜 長葱	パン マカロニ 砂糖	油 オリーブ油	861 kcal	29.2 g	33.9 g	3.7 g	地元産の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。
9月	ご飯	鯖のみそ幽庵焼き 菊花和え けんちん汁 なし	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 なし	米 こんにゃく 里芋	油	784 kcal	31.8 g	22.6 g	2.4 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。給食ではおえ物に入れました。

10	火	ご飯	チンジャオロースーパイシーポテト きのこの中華スープ	豚肉 豆腐	牛乳	赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 たけのこ 長葱 白菜 もやし えのき なめこ	米 じゃが芋	油	763 26.4 21.4 2.4	 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。			
11	水	醤油しめん	厚揚げのそぼろがけ 金糸うりのサラダ しめんの汁	豚肉 油揚げ 絹揚げ ハム	牛乳	人参 小松菜	椎茸 白菜 生姜 赤うり 金糸瓜 玉葱 キャベツ	めん 片栗粉	油 マヨネーズ	844 34.4 28.3 3.2	 金糸うり(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			
12	木	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	えのき ごぼう 長葱 大根 しめじ	砂糖 団子 里芋 片栗粉 こんにやく	油	857 kcal 29.7 g 22.0 g 2.5 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。			
13	金	ナン	キーマカレー りんごとコーンのサラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 玉葱 白菜 コーン キャベツ 玉葱	ナン ひよこ豆 じゃが芋	油 ごま	778 29.8 27.6 4.5	 タンドールは、このような形の窯(かま)でナンは内側にくっつけて焼き、肉は串にさして焼きます。 ナンは「タンドール」という窯(かま)で焼くインドのパンです。			
17	火	ご飯	かぼちゃコロック 浅漬け きのこ汁	豚肉 卵	牛乳 しらす	かぼちゃ ほうれん草	玉葱 白菜 大根 無 じゃが芋 なめこ きゅうり 生姜 長葱 大根 しめじ えのき	米 小麦粉 パン粉 里芋	油 ごま	876 kcal 24.9 g 28.6 g 2.3 g	敬老の日(9/16) 「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。 			
18	水	ワンタンめん	肉入りワンタン 揚げじゃこサラダ さつま芋蒸しパン	豚肉 卵	牛乳 しらす	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 水菜 もやし キャベツ たけのこ 長葱 大根 きゅうり 玉葱	めん ワンタン 小麦粉 さつま芋 砂糖	油	838 kcal 27.5 g 15.5 g 2.6 g	 前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶし、舌で味わう。人間の口ってよくできていますよね。			
19	木	ご飯	魚の香味ソース 三色ナムル キムチーズ肉じゃがりんご	ホキ	牛乳 チーズ	人参 万能葱	生姜 もやし きゅうり 玉葱 白菜 りんご	片栗粉 小麦粉 じゃが芋	油 ごま ごま油	864 32.8 23.8 3.1	今年も登場☆信州りんご三兄弟 信州生まれのオリジナル品種を、3つ合わせて「りんご三兄弟」といいます。長男は「秋映え」。違いが分かるように、皮をむかずにします。 			
20	金	米粉パン	マカロニグラタン 春雨サラダ コーンスープ りんごゼリー	鶏肉	牛乳 寒天	人参 ほうれん草 かぼちゃ パセリ	玉葱 しめじ もやし きくらげ きゅうり コーン りんご	パン マカロニ 春雨 砂糖	バター 油 ごま油	929 kcal 36.0 g 29.0 g 4.1 g	2年3部から全校のみなさんへ カロリーが少し高いんですけど、みなさんが楽しめる給食にしました。クラスのみなさんと楽しく食べてください。			
24	火	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！				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	こんにやく 砂糖 さつま芋 よ	油 えごま	809 kcal 35.8 g 22.2 g 2.2 g	 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。
25	水	きつねうどん	きつね 和風ポテトのチーズ焼き 即席漬け きつねうどんの汁	油揚げ 豚肉	牛乳 チーズ 青海苔	人参 小松菜	玉葱 椎茸 白菜 キャベツ きゅうり	めん じゃが芋	油 マヨネーズ	840 kcal 30.5 g 24.6 g 3.6 g	今年も学校給食のためにたくさんじゃが芋を作っていたいただきました。今日は主菜でいただきます。  よ			
26	木	五目おこわ	千草蒸し 卵の花のサラダ なるこのすまし汁 巨峰	ツナ 豆腐 卵 油揚げ なるこ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	たけのこ おから しめじ ごぼう えのき 椎茸 きゅうり キャベツ 巨峰	砂糖 よ	油 無マヨネーズ	741 kcal 29.3 g 27.0 g 3.5 g	祝☆第10回白鈴祭 明日の第10回白鈴祭の成功を祈念して、お祝い献立を出します！ 			
27	金	白鈴祭①(弁当持参)												
28	土	白鈴祭②(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」・・・いろいろどききれい? 「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すが動かなければGOOD!きっちり詰めよう!)														

☆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

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

9月の平均栄養量

エネルギー831Kcal、たんぱく質29.9g、脂質25.2g、食塩相当量3.0g

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、きゅうり、玉葱、にんにく、とうもろこし、トマト、パセリ
- *富士見:ゴーヤー、ほうれん草*茅野:椎茸*原:レタス
- *長野:たまご、豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ*川上:レタス
- *佐久:白菜、キャベツ*諏訪:トマト*高知:しょうが
- *青森:ごぼう*千葉:長葱*山梨:もやし
- *北海道:コーン、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。家族みんなで実践しましょう!