令和２年度

９月予定献立表

富士見中学校

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！

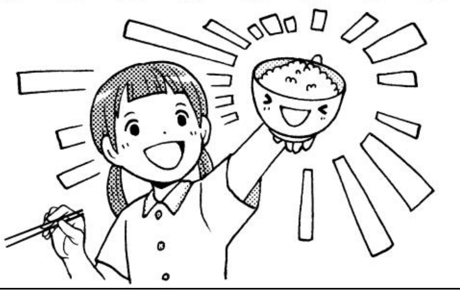
生活リズムを整えよう！～早寝・早起き・朝ごはん～

☆リズムを整えるためのポイントは２つ　リズムが乱れたらこの２つを実行してみよう！

生活リズムをととのえるには
朝の光を浴びる

早起きして、朝の太陽の光を浴びると体内時計がリセットされて、２４時間の周期に調整されます。すると、「朝は目が覚めて夜は眠る」という生活リズムが整います。

生活リズムをととのえるには
朝ごはんを食べる

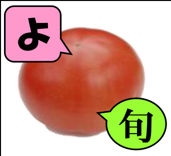


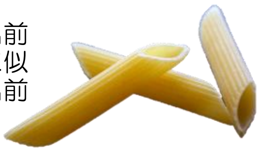
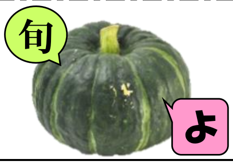
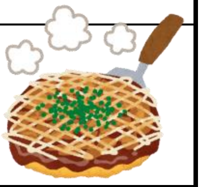
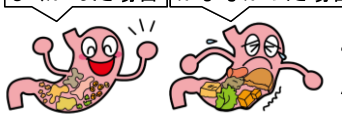
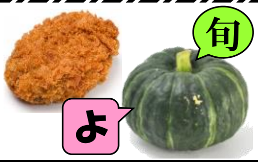
起きた時はエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べるとエネルギーが補給され、体温も上がり、血流も良くなり、胃腸が働き、一日を元気に始められます。

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。

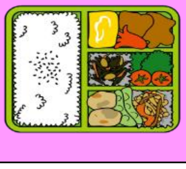
【９月の旬】
サンマ　サバ　いか
なす　枝豆　ピーマン
かぼちゃ　パセリ　トマト
乙事赤うり　きゅうり　夕顔
みょうが　じゃが芋　里芋
梨　りんご　プルーン
巨峰　ナガノパープル など

予定献立 太字はカミカミメニューや行事食など				給食に使われる食品：太字と よ は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
日 曜日	主食	牛乳	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	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 種実類	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 火	ご飯		切干大根の卵焼き 肉じゃが 塩昆布とチーズのサラダ	卵 豚肉	牛乳 しらす チーズ	人参 **にら** さやいんげん	**玉葱** キャベツ 大根　椎茸 切干大根	米 砂糖 白滝 **じゃが芋**	油 ごま油	812 kcal 33.7 g 22.6 g 3.0 g	給食の卵焼きは具だくさんです。今回は、切干大根やしらす干しなどを入れて栄養価をアップさせました。
２ 水	肉うどん		肉うどんの具 赤瓜の即席漬け　ミニトマト 肉うどんの汁 黒ごまミルクゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳 寒天 生クリーム	人参 ほうれん草 小松菜 ミニトマト	**玉葱**　白菜 長葱　**赤瓜** みょうが キャベツ	めん 砂糖	ごま	825 kcal 30.8 g 23.7 g 2.5 g	肉うどんは、肉に味を染み込ませるために、肉と玉葱だけを別にして約２時間じっくり煮ています。
３ 木	ご飯		春巻き えびとわかめのサラダ 凍り豆腐のスープ	豚肉 えび 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 **にら** 小松菜	たけのこ きくらげ　もやし キャベツ　生姜 よ 白菜　**玉葱**　椎茸	春巻きの皮 春雨	油 ごま油 アーモンド	779 kcal 27.2 g 23.9 g 2.8 g	大人気の春巻きは給食室の手作り。一つ一つ愛情込めて巻きます。
４ 金	シナモン揚げパン		かじきのイタリア風 コールスローサラダ ほうれん草のスープ	めかじき	牛乳	**パセリ** **トマト** 人参　ピーマン ほうれん草	玉葱　**赤瓜** キャベツ コーン 長葱	パン 砂糖	油 オリーブ油	838 kcal 30.9 g 33.6 g 3.1 g	よ  旬 焼いたカジキに完熟トマトで作ったソースをかけていただきます。完熟だから出せるおいしさです。
７ 月	豆腐とひき肉のあんかけ丼		豆腐とひき肉のあんかけ バンサンスー チーズポテト	豆腐 豚肉 凍り豆腐 ハム　卵	牛乳 チーズ	人参 **ピーマン**	生姜 **玉葱**　**赤瓜** キャベツ	米 かたくり粉 春雨 **じゃが芋**	油 ごま油	844 kcal 30.9 g 28.5 g 2.4 g	小学校の大豆の学習で豆腐を作ったことを覚えていますか？木綿と絹ごしの違いは何でしょう？
８ 火	こしひかり		**ししゃもの２色揚げ** **菊花和え** けんちん汁 梨 重陽の節句（9/9）献立	卵　かまぼこ 油揚げ　豆腐	牛乳　海苔 ししゃも	人参　小松菜 ほうれん草	もやし　大根 キャベツ ごぼう　菊の花 長葱　梨	米 小麦粉 里芋　砂糖 こんにゃく	油 ごま	762 kcal 26.3 g 21.9 g 1.9 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みます。給食では和え物に入れました。
９ 水	ワンタンめん		ワンタンめんの具 大豆サラダ ワンタンめんの汁 マーラーカオ	豚肉 卵 大豆 ツナ	牛乳 ひじき 生クリーム	人参 ほうれん草 チンゲン菜の葉	生姜　**にんにく** **玉葱**　もやし たけのこ　長葱 キャベツ　チンゲン菜の茎	めん 小麦粉 砂糖	油	878 kcal 29.7 g 24.6 g 2.2 g	馬拉糕(マーラーカオ)は中華風の蒸しカステラとも言われているパンです。卵と砂糖が効いた甘く優しい味わいが特徴的です。

10 木	わかめご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 豚汁 ソーダゼリー	鶏肉　豚肉 ハム　豆腐 油揚げ	牛乳　わかめ ヨーグルト	人参	生姜　にんにく きゅうり　白菜 キャベツ　長葱 ごぼう　大根	米 じゃが芋 ゼリー こんにゃく	油 マヨネーズ	985 kcal 31.4 g 36.1 g 2.8 g	**2の1リクエスト給食** **2年1部から全校のみなさんへ** 第一候補はクラスのみんなが選んだものを採用しました。第二、第三候補は、バランスよくなるように主菜、副菜を委員で選びました。油っこい分、最後のデザートでリフレッシュ。
11 金	コッペパン	牛乳	ペンネのミートグラタン イタリアンサラダ キャベツとウインナーのスープ ブルーベリージャム	豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム チーズ	人参 赤ピーマン	にんにく　玉葱 マッシュルーム キャベツ　コーン きゅうり	パン ジャム ペンネ	油 オリーブ油	832 kcal 30.2 g 30.0 g 3.4 g	ペンネとはパスタの名前です。形がペンの先に似ていることからこの名前が付きました。
14 月	ご飯	牛乳	竹輪の蒲焼き かぼちゃサラダ のっぺい汁	竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 人参 小松菜	きゅうり 玉葱　大根 ごぼう 長葱	米　砂糖 片栗粉 水あめ　里芋 こんにゃく	油 ごま マヨネーズ	821 kcal 23.8 g 24.6 g 2.7 g	旬のかぼちゃを、相性が良いマヨネーズで和えてサラダにします。隠し味にヨーグルトを入れると重過ぎず、さっぱりとした味わいになります。
15 火	ご飯	牛乳	ドライカレー フライドポテトサラダ りんご	豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱　生姜 セルリー レタス　キャベツ きゅうり　りんご	米 小麦粉 じゃが芋	油	850 kcal 28.3 g 27.9 g 1.7 g	ドライカレーは、水気のないカレーでキーマカレーやカレーピラフなどもドライカレーの一つです。
16 水	五目にゅうめん	牛乳	お好み焼き 辛子和え 五目にゅうめんの汁	鶏肉　豚肉 かまぼこ　いか 卵　油揚げ えび　鰹節	牛乳 ひじき 海苔	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱　椎茸 白菜　生姜 キャベツ もやし	めん 長芋	マヨネーズ	817 kcal 34.5 g 19.6 g 3.0 g	給食のお好み焼きは、豚肉、えび、いかも入ったミックス焼きです。大きなお好み焼きを32人分に切り分けます。
17 木	2色おはぎ	牛乳	鯖の竜田揚げ お浸し さつま汁	きな粉 鯖　豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	生姜　もやし キャベツ　大根 ごぼう　長葱	砂糖　さつま芋 こんにゃく	えごま	848 kcal 33.3 g 27.3 g 2.0 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。
			郷土食の日：秋のお彼岸「えごまのおはぎ」を出します♪								
18 金	ごまトースト	牛乳	チキンのトマト煮 **揚げじゃこサラダ**	鶏肉	牛乳 しらす	人参 トマト	玉葱　にんにく えのき　大根 キャベツ　水菜 きゅうり	パン じゃが芋 マカロニ	バター ごま オリーブ油	901 kcal 32.9 g 36.7 g 2.7 g	よくかんだ場合　かまなかった場合 よくかんで食べると、胃への負担も少なくなります。
23 水	ソフトめん	牛乳	カレーソース きのこのサラダ おからのマーブルケーキ	豚肉 ハム 卵	牛乳	人参 ピーマン	にんにく　生姜 玉葱　りんご えのき　しめじ キャベツ　おから	めん　砂糖 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	油 バター	921 kcal 29.4 g 25.8 g 2.7 g	低カロリーで食物せんいを多く含む「おから」を使って、プレーンとココアの生地でマーブルケーキを作ります♬
24 木	焼き鳥丼	牛乳	焼き鳥丼の具 洋風白和え 秋野菜のみそ汁 巨峰	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん 小松菜 ほうれん草	大根 なす 長葱 巨峰	米　砂糖 こんにゃく さつま芋 水あめ	油 マヨネーズ	804 kcal 35.2 g 24.2 g 3.0 g	**祝★第11回白鈴祭** 無事に白鈴祭当日を迎えられるように、規則正しい生活リズムで体調管理に気を配ろう！！
25 金	白鈴祭①（弁当持参）										
26 土	白鈴祭②（弁当持参）										
29 火	ご飯	牛乳	かぼちゃコロッケ 浅漬け きのこと小松菜のスープ	豚肉 卵	牛乳 しらす	かぼちゃ 小松菜 人参	玉葱　白菜 キャベツ　しめじ 椎茸　きゅうり 生姜　えのき	米 小麦粉 パン粉 ふ	油 ごま	826 kcal 22.5 g 26.4 g 2.3 g	カロテンや食物繊維をたくさん含む栄養価が高いかぼちゃ。今回はコロッケでいただきます。
30 水	みそラーメン	牛乳	花焼売 コーンサラダ みそラーメンの汁 オレンジ	豚肉	牛乳	人参 にら	生姜　もやし　椎茸 玉葱　にんにく　白菜 コーン　キャベツ　えのき きくらげ　きゅうり	めん 焼売の皮	油	846 kcal 33.8 g 23.5 g 3.5 g	**2の3リクエスト給食** **2年3部から全校のみなさんへ** 汁物は脂が多いものだったので、サラダはヘルシーにしてカロリーを控え、中華でまとめました。

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」･･･**いろどりきれい？**
「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！）



☆献立は都合により変更することがあります。

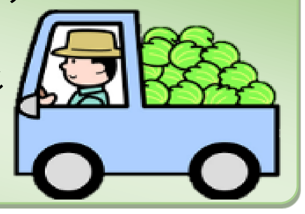
イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

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844Kcal、たんぱく質30.3ｇ、脂質26.7ｇ、食塩相当量2.7ｇ

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
＊よっちゃばり：米，みそ，かぼちゃ，ピーマン，じゃがいも，赤うり
玉葱，にんにく，とうもろこし，金糸うり，トマト，パセリ
＊富士見：ほうれん草，椎茸＊茅野：寒天＊佐久：レタス，白菜
＊長野県：キャベツ，もやし，豚肉，鶏肉，絹揚げ＊飯田：しめじ
＊山梨：きゅうり＊栃木：ゴーヤー＊茨城：長葱，小松菜
＊青森：ごぼう，大根＊北海道：人参，大根，枝豆
＊ニュージーランド：ホキ



信州 ACE エース プロジェクト

健康に食べる Eat 減らそう塩分、増やそう野菜 1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

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！