



# 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~

☆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 本字はカミカメニュー や行事食など			給食に使われる食品: 太字と <b>よ</b> は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとつメモ
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			
曜日			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	
1 水	肉うどん	じゃが丸くん あちゃら漬け 肉うどんの汁	豚肉 油揚げ 卵	チーズ 牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり 生姜	うどん 砂糖 芋 でん粉	油	910 kcal 34.9 g 23.7 g 3.0 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。
2 木	ご飯	回鍋肉 えびとわかめのサラダ ワンタンスープ	豚肉 えび 鶏肉	わかめ 牛乳	ピーマン 人参 小松菜 にら	ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 椎茸	米 砂糖 でん粉 ワンタン	油	701 kcal 29.2 g 15.1 g 2.4 g	「回鍋」とは、「鍋に戻す」という意味で、一度火を通した肉をいったん取り出し、野菜を炒めたところにもう一度肉を戻して調理することから、この名前がつけました。
3 金	ハニーレモン トースト	ポトフ ツナサラダ	ウインナー ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	レモン果汁 大根 かぶ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ 砂糖 芋	バター	750 kcal 24.0 g 26.3 g 3.1 g	大人気のハニーレモントーストです。甘酸っぱい味がクセになります。一枚一枚丁寧に仕上げました。
6 月	ご飯	鰯の南蛮漬け そぼろ和え 吉野汁	鰯 卵 鶏肉 竹輪 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油	789 kcal 35.9 g 21.5 g 2.6 g	鰯という名前は「味よし! 味に自信あり!」から来ています。そんなおいしい鰯を南蛮漬けにします。酢が効いていて、ご飯がすすみます。
7 火	わかめご 飯	ハンバーグ 寒天サラダ 豚汁 フルーツ白玉	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ 豆乳 寒天 牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 大根 白菜 ごぼう こんにゃく みかん パイン 桃	芋 砂糖 パン粉 ゼリー 団子	油	961 kcal 37.6 g 27.6 g 3.2 g	<b>7・8部リクエスト給食</b> 野菜や果物がしっかりと摂れるメニューを考えてくれました。今日の給食には何種類の食材が入っているでしょう?
8 水	野菜タンメン	野菜タンメンの具 小魚とチーズのサラダ 野菜タンメンの汁 マーラーカオ	豚肉 卵	かちり チーズ 生クリーム 牛乳	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ きゅうり	麺 砂糖 小麦粉	油 ごま	829 kcal 27.6 g 22.7 g 3.4 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。
9 木	栗ご飯	鶏天 菊花和え けんちん汁 果物(梨)	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	菊の花 もやし キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ 梨	米 砂糖 小麦粉 里芋	栗 油	777 kcal 33.9 g 19.8 g 2.2 g	<b>重陽の節句(9/9) 献立</b> <b>重陽の節句(9/9: ちょうようのせっく)</b> 別名、菊(ぎく)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。



10 金	コッパン 	スパゲッティオムレツ フレンチサラダ 野菜スープ	豚肉 卵	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 もやし	パン 砂糖 麺	油	736 kcal 28.7 g 25.1 g 3.1 g	卵は「完全食品」と言われるほど、栄養豊富な食べ物。良質なたんぱく質をはじめ様々な栄養素が含まれています。一日1個を目安に食べましょう。 
13 月	ご飯 	かぼちゃコロッケ 浅漬け かきたま汁	豚肉 卵	塩昆布 しらす 寒天 牛乳	人参 ほうれん草	かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 生姜 えのき	米 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま	944 kcal 32.3 g 30.0 g 2.6 g	<b>旬</b> 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。 
14 火	ご飯 	鶏肉の海苔チーズ焼き 金糸瓜のサラダ 秋野菜のみそ汁	鶏肉 ハム 厚揚げ	のり チーズ 牛乳	人参 小松菜	金糸瓜 キャベツ 大根 なす ねぎ	米 さつま芋		791 kcal 35.1 g 24.2 g 2.2 g	<b>よ</b> <b>旬</b> 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。別名「そうめんかぼちゃ」と呼ばれています。今回はマヨネーズ味でいただきます。 
15 水	五目にゅうめん 	五目にゅうめんの具 お好み焼き 辛子和え	鶏肉 豚肉 かまぼこ いか えび 卵	かつお節 青海苔 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 椎茸 白菜 キャベツ 生姜 もやし	麺 長芋 小麦粉		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。 
16 木	ご飯 	ドライカレー フライドポテトサラダ 果物(りんご)	豚肉	チーズ 牛乳	人参 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ 生姜 セルリー キャベツ レタス きゅうり りんご	米 小麦粉 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。 
17 金	コッパン 	アルプスサーモンのフライ タルタルソース 青じそサラダ ミネストローネ	鮭 かにかま ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	もやし キャベツ きゅうり にんにく セルリー 玉ねぎ トマト	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	878 kcal 34.6 g 31.4 g 3.0 g	<b>農畜産業を食べて応援しよう!</b> 食べて応援キャンペーン第6弾は、8月に続きアルプスサーモンの登場です。信州独自の新品种。今回はバターとレモンが香るムニエルにしています。 
21 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	しらす 牛乳	ほうれん草 人参	大根 えのき ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	米 里芋 団子 砂糖 でん粉		852 kcal 29.6 g 22.9 g 2.3 g	<b>十五夜~中秋の月見~</b> 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。 
22 水	ソフトめん 	ミートソース 鶏肉の唐揚げ つぼ漬け和え ソーダゼリー	鶏肉	生クリーム 牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 大根	麺 砂糖 でん粉 ゼリー	油	983 kcal 38.7 g 31.5 g 3.5 g	<b>2年3部リクエスト給食</b> 大人気な鶏肉の唐揚げと、ソフト麺によく合うミートソース。中学生に必要なたんぱく質がたくさん摂れるメニューになりました。 
24 金	黒糖パン 	ピザチキン コールスローサラダ 白菜のスープ	鶏肉	牛乳	トマト ピーマン 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 白菜	パン バター 砂糖		776 kcal 32.7 g 31.2 g 3.6 g	「コールスロー」とは、せん切りにしたキャベツのことを言います。コーン味のドレッシングで和えます。 
27 月	2色おはぎ 	鯖の竜田揚げ お浸し さつま汁	きな粉 鯖 鶏肉	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにやく さつま芋	米 砂糖 小麦粉 さつま芋	えごま 油	848 kcal 33.3 g 27.3 g 2.0 g	<b>郷土食の日：秋のお彼岸「えごまのおはぎ」を出します♪</b> 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、シノの仲間です。 
28 火	発芽玄米ご飯 	レバーのかりんとう揚げ かみかみ和え なるとのすまし汁	豚肉 レバー さきいか なると	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり 大根 白滝 玉ねぎ しめじ	米 玄米 でん粉 砂糖	油 ごま	761 kcal 31.1 g 20.1 g 2.5 g	<b>よくかんだ場合</b> <b>かまなかった場合</b> よくかんで食べると、胃への負担も少なくなります。 
29 水	しょうゆラーメン 	花焼売 ナムル中華サラダ しょうゆラーメンの汁	豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし メンマ ねぎ 椎茸 キャベツ	麺 でん粉 砂糖	油	785 kcal 30.0 g 21.9 g 2.8 g	点心料理で有名な、焼売と餃子。どんな違いがあるか知っていますか?今回は焼売の皮を細く切って花焼売を作ります。 
30 木	焼き鳥丼 	焼き鳥丼の具 卵の花サラダ 麩とわかめの味噌汁 巨峰	鶏肉 卵 おから ツナ	わかめ 牛乳	さやいんげん 人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき ねぎ 巨峰	米 砂糖 芋 麩	油	969 kcal 42.2 g 33.3 g 3.4 g	<b>祝☆第12回自給祭</b> 無事に自給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!! 

☆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835Kcal、たんぱく質32.7g、脂質25.2g、食塩相当量2.8g

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、なす、ズッキーニ、ピーマン、じゃがいも、キャベツ、玉葱、とうもろこし、金糸うり、ブルーベリー
- \*富士見:ほうれん草
- \*長野県:もやし、豚肉、鶏肉、卵\*諏訪:トマト、きゅうり\*飯田:しめじ
- \*飯島町:アルプスサーモン\*中野:えのき\*茨城:じゃが芋\*青森:にんにく
- \*福島:きゅうり、ゴーヤ\*北海道:にんじん\*高知:生姜\*ベトナム:えび



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!