



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！



関東大震災から100年 ~各家庭に合った備蓄の方法~

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年が震災から100年の年です。もしもの時の備えを見直しましょう。

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日~1週間分×家族の分」が望ましいと言われています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

①家にある食品をチェック

②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める

③足りないものを買足す

④賞味期限前に食べて、食べたい分を買足す

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。
- ☆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 タ顔
 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

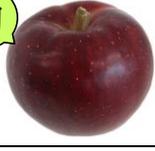
予定献立 太字はカミカメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字とよは「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
日曜日	主食	牛乳	1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類		
1金	ご飯	豆腐ハンバーグ 救給ゴロゴロ野菜の煮物 梨(幸水)	豆腐 豚肉 卵 魚	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう 梨	米 砂糖 生パン粉 でん粉 こんにゃく		740 kcal 29.6 g 19.9 g 2.0 g	防災の日献立 防災の日に合わせて、非常食を出します。全国学校栄養士協議会より無償提供していただきました。「災害に備える」意識を持ちましょう。
4月	ご飯	麻婆丼の具 ハンサンスー 杏仁豆腐	豚肉 豆腐 ハム 卵	牛乳 寒天	人参 にら	生姜 こんにゃく ねぎ 干し椎茸 きゅうり 玉ねぎ キャベツ たけのこ	米 砂糖 でん粉 春雨	油	723 kcal 27.9 g 20.8 g 1.5 g	杏仁豆腐の独特な香りは、杏の種の中にある白い実によるものです。茅野の特産品の寒天を使って作ります。
5火	ご飯	大豆コロッケ さっぱりごぼうサラダ 野菜と厚揚げのみそ汁	大豆 ハム 卵 ツナ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ 大根 えのき	米 芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油	834 kcal 30.4 g 28.3 g 3.1 g	今月は刻んだ大豆とチーズを入れたコロッケです。コロッケの日は毎回、揚げる時に油の中で割れてしまわないかドキドキします。
6水	わかめうどん	たこ焼き風お好み焼き 辛子和え わかめうどんの汁	鶏肉 たこ なると 卵 かつお節 青のり	牛乳 わかめ	人参 小松菜	椎茸 白菜 ねぎ 生姜 キャベツ もやし 白菜	麺 砂糖 お好み焼き粉		702 kcal 33.6 g 12.9 g 3.7 g	たこ入りのお好み焼きは、まるでたこ焼き！カップに入れて作ります。
7木	栗ご飯	鶏天 菊花和え けんちん汁	卵 油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	干し菊 ほうれん草 人参 小松菜	もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 栗 砂糖 里芋 小麦粉 こんにゃく	油 よ	729 kcal 36.1 g 20.2 g 2.5 g	重陽の節句(9/9) 献立 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。
8金	コッパン	赤魚のイタリア風 ビーンズサラダ コンソメスープ	赤魚 大豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ トマト 枝豆 人参 小松菜	紫玉葱 コーン きゅうり 大根 キャベツ	パン 砂糖 芋	油	695 kcal 33.5 g 25.6 g 3.4 g	旬 焼いた赤魚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。
11月	ご飯	竹輪の磯辺揚げ キャベツのピリ辛漬け 豆腐団子汁	竹輪 卵 豆腐	牛乳 青のり 塩昆布	人参 小松菜	キャベツ きゅうり えのき 白菜	米 小麦粉 砂糖 白玉粉	油 ごま	696 kcal 26.1 g 17.4 g 2.5 g	白玉粉、豆腐、すりごまを豆腐団子をつつ丸め、お汁の中に入れます。
12火	ご飯	縞ほっけの照焼き 金糸瓜のサラダ きつね汁	縞ほっけ ハム 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	金糸瓜 キャベツ えのき きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ	米 よ		726 kcal 32.8 g 24.5 g 3.1 g	よ 旬 金糸瓜(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した。

13	海鮮ラーメン	海鮮ラーメンの具 わかめサラダ かぼちゃ春巻き	ホタテ いか えび	牛乳 わかめ チーズ	人参 ほうれん草 かぼちゃ	生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ ねぎ もやし きゅうり	麵 砂糖 小麦粉	油 バター	745 kcal 29.9 g 21.3 g 3.0 g	 かぼちゃをたっぷり使った春巻きは毎年大好評。かぼちゃ好き、チーズ好き、スイーツ好きにはたまりません。
14	キムタクご飯	鶏肉ののりチーズ焼き レモン酢和え 凍り豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 にら	白菜 きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖	油	703 kcal 35.5 g 24.2 g 3.7 g	ごはんに含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳の働きを活発にします。テストで疲れた脳に、しっかりと栄養を送りましょう。 
15	きな粉揚げパン	チーズオムレツ 春雨サラダ オニオンスープ ソーダゼリー	きな粉 卵 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ	もやし きくらげ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 春雨	油 バター	921 kcal 31.7 g 35.9 g 3.8 g	2年2部から全校のみなさんへ  栄養や食材のバランスを整えられるように考えました。その他にも、いろいろを考えました。

18月  **敬老の日** 

19	ご飯	油淋鶏 中華サラダ 蛋花湯	鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	米 でん粉 砂糖	油	753 kcal 29.6 g 26.7 g 2.6 g	蛋花湯(タンホータン)は、中華料理で「卵が花のように広がったスープ」を意味します。 
20	ソフト麺	ツナトマトソース キャベツとひじきのサラダ ルバーブケーキ	ツナ 卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ピーマン トマト ルバーブ	玉ねぎ コーン キャベツ	麵 砂糖 でん粉 小麦粉	油 バター	824 kcal 29.1 g 19.1 g 2.4 g	 旬 富士見町特産品の「赤いルバーブ」でケーキを作ります。秋のルバーブは酸味がやわらぎ、少しソフトな食感になります。 7部
21	2色おはぎ	鯖の竜田揚げ お浸し きのこのみそ汁	きな粉 鯖 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 もやし キャベツ 大根 白菜 しめじ えのき なめこ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	えごま 油 よ	828 kcal 37.1 g 31.5 g 2.4 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。 
22	パンフキンパン	ハムエッグ オニオンドレッシングサラダ ポテトスープ	卵 ハム ウインナー	牛乳	かぼちゃ パセリ 人参 プロッコリー 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 芋	油 バター	755 kcal 28.8 g 28.5 g 3.4 g	 旬 やわらかくて甘いパンプキンパンは、かぼちゃペースト、かぼちゃパウダー、バター、砂糖を練り込んで焼いてもらいました。

郷土食の日：秋のお彼岸「えごまのおはぎ」を出します♪

25	ご飯	鮭の西京焼き おからサラダ 秋野菜のみそ汁	鮭 おから ツナ 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 大根 なす ねぎ	米 さつま芋	油	726 kcal 34.5 g 21.5 g 2.3 g	おからは、豆腐を作る時の搾りかすがですが、食物繊維やカルシウムが豊富に含まれます。捨てるなんてもったいない! 
26	カレーライス	富士見中特製ポークカレー 福神漬け和え りんご(秋映え)	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 キャベツ きゅうり りんご	米 芋	油	713 kcal 22.9 g 16.5 g 2.9 g	りんごの季節です♪旬  信州『りんご三兄弟』の長男、『秋映え』の登場です。皮の色がとても濃いのが特徴です。
27	豚玉にゅうめん	じゃが丸くん いかくんサラダ 豚玉にゅうめんの汁	豚肉 卵 いか	牛乳 チーズ	人参 三つ葉	たけのこ キャベツ 椎茸 水菜 もやし	麵 でん粉 芋 砂糖	油	917 kcal 38.9 g 33.0 g 3.8 g	じゃが芋は、果物のように、ビタミンCやカリウムが含まれているため、フランスでは「大地のりんご」と呼んでいるそうです。 
28	ご飯	味噌だれチキンカツ 元気サラダ 芋の子汁 お月見団子	鶏肉 卵 ツナ 竹輪	牛乳 ひじき 黒豆	人参 小松菜	きゅうり ごぼう 蓮根 コーン 大根 しめじ ねぎ	米 里芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 よ	858 kcal 38.2 g 25.9 g 3.0 g	祝☆第14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!! 

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」・・・主菜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!)

白鈴祭② (弁当持参)

☆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768Kcal、たんぱく質31.9g、脂質23.9g、食塩相当量2.9g

イラストなど出典:少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

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、かぼちゃ、にんにく、じゃがいも、キャベツ、玉葱、金糸うり* 富士見:ブルーベリー* 諏訪:セロリー、大根
- * 小海:ほうれん草* 長野:豚肉、鶏肉、卵、えのき、大根、白菜* 松本:万能ねぎ* 安曇野:えのき* 佐久:ほうれん草
- * 山梨:きゅうり* 静岡:チンゲン菜* 栃木:もやし* 群馬:とうもろこし* 茨城:チンゲン菜、ピーマン、ねぎ* 愛知:三つ葉
- * 福島:きゅうり* 青森:ごぼう、ねぎ* 北海道:にんじん、大根* 高知:生姜* インドネシア:しらす

