



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。今年は震災から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。



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 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				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
太字はカミカミメニュー や行事食など				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 金	ご飯		豆腐ハンバーグ 救給ゴロゴロ野菜の煮物 梨（幸水） 防災の日献立	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 にんにく 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 辛子とえ 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 青のり	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 菊花とえ 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：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。 
8 金	コッパパン		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、すりごまで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	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す。  旬

13 水	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	麺 砂糖 春巻きの皮 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 木	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 金	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 火	ご飯	コーリンチー 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 水	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	麺 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。
21 木	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 金	パンブキンパン	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 ブロッコリー 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 芋	バター 油	755 kcal 28.8 g 28.5 g 3.4 g	 旬 やわらかくて甘いパンブキンパンは、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。
25 月	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		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 火	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 水	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	麺 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 木	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！！
29 金	白鈴祭①(弁当持参)									
30 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」・・・いろいろきれいに？
「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768Kcal、たんぱく質31.9g、脂質23.9g、食塩相当量2.9g

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



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！