



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!



9月1日は
防災の日 日頃から備えよう水と食料



台風や地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、日用品や食料品などを調達することは難しくなります。そのため、**家族の人数分の水や食料を、最低でも3日~1週間分程度は備えておくことが大切です。**

水 1人当たり1日3L×日数



1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

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足りないものを買い足す	④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す

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です。そこで、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い、食べやすい工夫をした献立にしました。
- ☆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
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					
			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		
2月	ご飯	竹輪の磯辺揚げ キャベツのツナ和え 乾物のみそ汁	竹輪 ツナ 凍り豆腐	牛乳 あおさ わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし えのき	米 芋 麩	油	727 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 20.3g 塩分 2.9g	9月1日は防災の日 災害に備えて備蓄しているだろう乾物や缶詰のツナを使って、サラダやみそ汁を作ります。
3火	なす入り麻婆丼	なす入り麻婆丼の具 小魚とチーズのサラダ フルーツポンチ	豚肉 豆腐	牛乳 かちり チーズ	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 豆苗 玉ねぎ きゅうり 椎茸 キャベツ パイン みかん 桃	米 砂糖 でん粉 団子	油	828 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.7g 塩分 3.1g	苦手な人が多い野菜「なす」を麻婆豆腐に入れることで食べやすくしました。ご飯にかけて召し上がれ。
4水	ソフト麺	ミートソース 春雨サラダ じゃが丸くん	豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ 卵	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし マッシュルーム 木耳 きゅうり	麺 芋 砂糖 でん粉 春雨	油	907 kcal たんぱく質 31.7g 脂質 28.6g 塩分 3.6g	2年1部リクエスト給食 じゃが丸くんは、潰した芋を丸めて揚げます。手のかかるメニューですが、給食室みんなで頑張って作ります。
5木	ご飯	豚肉の生姜焼き 金糸瓜のサラダ きつね汁 冷凍みかん	豚肉 ハム 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 金糸瓜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 えのき みかん	米 砂糖 でん粉	油	831 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 30.7g 塩分 2.4g	よ 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「そつめんかぼちゃ」と呼ばれています。今回はマヨネーズ味でいただきますよ。
6金	コッペパン	かじきのイタリア風 北あかりのサラダ 小松菜のスープ	めかじき ハム	牛乳 ヨーグルト	パセリ トマト 人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 芋	油	702 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.9g 塩分 3.6g	旬 焼いためかじき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。
9月	栗ご飯	鶏天 菊花和え けんちん汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	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 しめじ ねぎ	米 栗 砂糖 里芋	油	725 kcal たんぱく質 35.3g 脂質 19.2g 塩分 2.7g	よ 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。
10火	ご飯	凍り豆腐の肉味噌がらめ 青じそサラダ かきたま汁	凍り豆腐 豚肉 かちり 卵	牛乳	人参 三つ葉	生姜 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり えのき	米 でん粉 砂糖	油	758 kcal たんぱく質 29.3g 脂質 25.0g 塩分 2.4g	「高野豆腐」、「凍り豆腐」などいろいろな呼び方がありますが、長野県では方言から「凍み豆腐」と呼ばれることもあります。
11水	味噌タンメン	海鮮焼売 もやしのピリ辛和え 味噌タンメンの汁	豚肉 たら 鶏肉 えび	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 もやし キャベツ きゅうり	麺 砂糖 でん粉 焼売の皮	油	701 kcal たんぱく質 35.9g 脂質 16.6g 塩分 2.6g	アルミカップを利用して、給食室で海鮮焼売を作ります。鰯とえび、鶏肉の旨味がたっぷりと感じられます。

12 木	ご飯 	鮭の西京焼き ささみのサラダ なすと玉ねぎのみそ汁	鮭 ささみ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ えのき	米 砂糖	726 kcal 35.0 g 24.4 g 2.1 g		西京味噌は、信州味噌に比べ白っぽい色をしていて、塩味が少なく甘みがあるのが特徴です。
13 金	キャラメル揚げパン 	オムレツ コールスローサラダ 春雨スープ ソーダゼリー	卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	人参 パセリ チンゲン菜	キャベツ きゅうり しめじ	パン 春雨 ゼリー	油 884 kcal 33.0 g 37.2 g 3.3 g		2年2部リクエスト給食☆ 初登場のキャラメル揚げパン。ココア味が大人気ですが、今回は新しい味です。お楽しみに♪

16月 **敬老の日**

17 火	ご飯 	鶏つくねのみそだれ 切干大根の煮物 芋の子汁 お月見団子	鶏肉 卵 竹輪 さつま揚げ	牛乳	大葉 人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 切干大根 しめじ ねぎ	米 里芋 パン粉 砂糖 団子 こんにゃく	油 808 kcal 35.7 g 19.6 g 2.9 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ます。給食では、里芋と団子を出します。	
18 水	きしめん 	豚キムチきしめんのだし もやしのごま醤油和え ルバーブと全粒粉のマフィン	豚肉 油揚げ 卵	牛乳 ヨーグルト	にら 人参 ルバーブ	にんにく 白菜 大根 えのき ねぎ キャベツ もやし きゅうり	麵 砂糖 小麦粉	油 ごま バター	870 kcal 30.7 g 23.6 g 2.4 g		旬 富士見町特産品の「赤いルバーブ」でマフィンを作ります。秋のルバーブは酸味がやわらぎ、ソフトな食感になります。
19 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	小松菜 人参 ほうれん草	生姜 キャベツ もやし きゅうり 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	823 kcal 36.9 g 31.3 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。
20 金	パンフキンパン 	ラザニア 大豆とひじきのサラダ ポトフスープ	豚肉 大豆 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト 人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 芋	バター 油	927 kcal 36.0 g 33.9 g 3.4 g		旬 やわらかくて甘いパンフキンパンは、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。

23月 **秋分の日 振替休日**

24 火	カレーライス 	富士見中特製ポークカレー いかくんサラダ りんご(秋映え)	豚肉 いか	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし きゅうり りんご	米 芋 砂糖	油	749 kcal 26.7 g 19.5 g 2.7 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。
25 水	肉うどん 	肉うどんのだし ゆかり和え カステラ	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 キャベツ ねぎ もやし きゅうり	麵 砂糖 小麦粉 はちみつ	バター	872 kcal 37.4 g 22.7 g 2.8 g		ポルトガルの『パンデロー』という伝統菓子が長崎県に伝わり、和菓子としてカステラが生まれました。
26 木	ご飯 	味噌だれチキンカツ 元気サラダ 麩のすまし汁	鶏肉 卵 ツナ 黒豆	牛乳	人参 ほうれん草	蓮根 ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ えのき	米 小麦粉 パン粉 麩	油	787 kcal 34.3 g 25.3 g 2.7 g		祝☆第15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!!

27金 **白鈴祭①(弁当持参)**

28土 **白鈴祭②(弁当持参)**

30月 **白鈴祭振替休業**

お弁当作りのコツ★「お・い・し・そ・う」で総合チェック!

「お」・・・お弁当の大きさはびったり? (体格や運動量によって大きさが異なります。)

「い」・・・いろどりがきれい?

「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!)

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!

☆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801Kcal、たんぱく質32.5g、脂質25.1g、食塩相当量2.8g

「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

信州
ACE
プロジェクト

主な使用食材の産地 8月は以下の通りでした。

*よつちやばり: 米、キャベツ、じゃがいも、夕顔、玉葱、金糸瓜、にんにく、ルバーブ *富士見: 椎茸 *諏訪: パセリ *安曇野: えのき *長野: たまご、豚肉、鶏肉、三つ葉、キャベツ、大根、ブロッコリー *佐久: 白菜 *壬業: 長葱 *茨城: 小松菜 *秋田: きゅうり *青森: 大根、ごぼう *北海道: かぼちゃ、人参 *高知: 生姜 *長崎: あじ

長野県が平成26年から展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!