



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

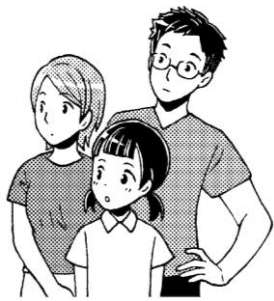
台風や地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、日用品や食料品などを調達することは難しくなります。そのため、**家族の人数分の水や食料**を、最低でも**3日～1週間**程度は備えておくことが大切です。



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が必要です。



9月の献立 ここがポイント！

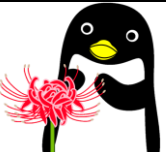
- ☆夏からの疲れが出やすい時期です。そこで、体力回復のための献立を多く取り入れました。（豚肉・豆・豆製品など）
- ☆食欲がわくようにスパイスや酢を使い、食べやすい工夫をした献立にしました。
- ☆味覚の秋です。旬の食材をたくさん使います。もちろん、よっちゃばりの野菜も可能な限り使わせていただきます。



【9月の旬】

秋刀魚 鯖 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				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 月	ご飯 	牛乳 	ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ 乾物のみそ汁 防災の日献立	ちくわ 凍り豆腐	青のり ツナ 牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ 干ししいたけ	米 天ぷら粉 じゃがいも 麩	油	696 kcal 27.1 g 17.1 g 2.7 g	
2 火	なす入り麻婆丼 	牛乳 	しらすとチーズのサラダ ワンタンスープ	豚ひき肉 鶏肉 豆腐	牛乳 しらす チーズ	人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 玉ねぎ なす 干ししいたけ きゅうり キャベツ	米 かたくり粉 ワンタン	油 ごま油	792 kcal 34.9 g 26.0 g 3.7 g	 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。
3 水	ソフト麺 	牛乳 	こぶ漬け カレーソース ルバーブマフィン	豚肉 卵	牛乳 塩昆布 ヨーグルト	人参 ピーマン ルバーブ	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり マンゴーチャツネ 白菜 キャベツ	ソフト種 上白糖 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 ベーキングパウダー	バター 油	850 kcal 27.6 g 24.4 g 2.8 g	旬  よ 富士見町特産品の「赤いル バーブ」を使って、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。
4 木	ご飯 	牛乳 	鶏肉のねぎ塩焼き 金糸瓜のサラダ どさんこ汁	鶏肉 ロースハム 豚肉	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 コーン 長ねぎ 金糸瓜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	米 じゃがいも	エッグケア バター	727 kcal 33.6 g 23.3 g 2.5 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 ほぐれる野菜です。別名 「そうめんかぼちゃ」とも 呼ばれています。
5 金	コッペパン 	牛乳 	クリスピーチキン ポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉 卵 ロースハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト缶	にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 マカロニ コーンフレーク じゃがいも	油 エッグケア オリーブオイル	888 kcal 35.0 g 37.6 g 3.6 g	 主菜は、長野県産の鶏肉に、 コーンフレークをまぶして揚 げた料理。コーンフレークの パリパリとした食感が楽し い、人気メニューです！
8 月	ご飯 	牛乳 	凍り豆腐の肉みそがらめ 枝豆サラダ 沢煮汁 	凍り豆腐 豚ひき肉 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 干ししいたけ ごぼう えのきだけ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	油 ごま油	763 kcal 30.5 g 22.9 g 2.8 g	「カミカミ献立」  凍り豆腐、枝豆、ごぼうな どよく噛んで食べる食材で 献立を考えました。よく噛 んでいただきます！
9 火	栗ご飯 	牛乳 	鶏天 和風和え みそけんちん汁 重陽の節句（9/9）献立	鶏肉 豆腐 系かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	栗 しめじ 天ぷら粉 もやし キャベツ ごぼう 大根	米 三温糖 上白桃 つきごんにゃく	油	749 kcal 33.4 g 21.4 g 2.3 g	重陽の節句（9/9：ちゅうようのせっく）  重陽の節句には栗ご飯など食 べて、不老長寿を願います。 別名「菊の節句」とも言われ ます。
10 水	タンメン 	牛乳 	カップ焼売 もやしのピリ辛和え 味噌タンメン汁	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳	人参 にら	にんにく メンマ 玉ねぎ キャベツ しいたけ 生姜 きゅうり グリーンピース もやし	タンメン 上白糖 かたくり粉 焼売の皮	油 ごま油	732 kcal 31.5 g 22.0 g 3.0 g	 調理員全員で協力して、 カップ焼売を手作りしま す。一つ一つ丁寧に愛情を 込めて作ります。感謝しな がらいただきます！

11 木	ご飯	鮭の西京焼き ささみサラダ かきたま汁	鮭 ささみフレーク 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ししいたけ	米 三温糖 かたくり粉	エッグケア	690 kcal 35.2 g 20.7 g 2.0 g	 主菜は、西京みそを使った西京焼きです。西京みそとは、京都で生まれた甘みがあり、色が薄いのが特徴のみそです。
12 金	ハニーレモン トースト	鶏のから揚げ 寒天サラダ ポトフ	鶏肉 ロースハム ウインナー	牛乳 寒天	人参	レモン汁 にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根	食パン 上白糖 はちみつ ししいたけ グラニュー糖 かたくり粉	バター 油 ごま油	825 kcal 31.6 g 35.7 g 3.3 g	2年3部リクエスト給食☆ 大人気のハニーレモン トーストを中心とした献立を考 えてくれました。味わって いただきます！ 
15 月	 敬老の日 									
16 火	ご飯	揚げ出し豆腐 五目きんぴら もやしのみそ汁 プリン	豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 生クリーム	人参 小松菜	生姜 大根 えのき ごぼう 蓮根 干しいたけ 絹さや もやし	米 三温糖 かたくり粉 小麦粉 プリンの素 こんにゃく	油 ごま油	826 kcal 31.8 g 26.3 g 3.0 g	両国屋さんの大きな豆腐を 使って、揚げ出し豆腐を作 ります。揚げやすいように 固めの豆腐を届けてもらい ます。 
17 水	うどん	おかか和え すき焼き風うどん汁 チーズタルト	牛肉 卵 豚肉 かつお節	牛乳 クリーム クリームチーズ ヨーグルト	人参	生姜 玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン汁	うどん タルト 白滝 上白糖 三温糖 薄力粉	油	779 kcal 30.8 g 23.0 g 2.9 g	デザートは新メニューです！ タルト生地に、クリームチー ズをたっぷり使った生地を流 し入れ、こんがり焼きあげて 作ります♪ 
18 木	2色おはぎ えごま・きな粉	鯖の竜田揚げ もやしのおひたし 秋野菜のみそ汁	きな粉 鯖 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	生姜 白菜 キャベツ しめじ もやし えのき 大根	米 もち米 上白糖 小麦粉 かたくり粉	えごま	810 kcal 34.2 g 28.1 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。 
19 金	パンフキンパン	ラザニア グリーンサラダ 野菜スープ	豚ひき肉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 小松菜	玉ねぎ コーン 白菜 マッシュルーム キャベツ レモン汁 きゅうり もやし	餃子の皮 パンフキンパン 小麦粉 じゃがいも	オリーブオイル バター	825 kcal 29.7 g 30.8 g 3.6 g	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、 砂糖を練り込んでパン屋さん に焼いていただきました。 
22 月	ご飯	豚肉の生姜炒め しらす和え わかめのみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳 しらす わかめ	チンゲン菜 人参	玉ねぎ きゅうり 生姜 えのき キャベツ 大根 もやし 長ねぎ	米 三温糖 かたくり粉	油	694 kcal 28.7 g 21.2 g 2.8 g	豚肉は、疲労回復効果が期 待できるビタミンB1が多 く含まれます。しっかり食 べて夏の疲れを吹き飛ばし ましょう。 
23 火	 秋分の日 									
24 水	ラーメン	中華サラダ 豚キムチラーメン汁 甘酒蒸しパン	豚肉 油揚げ	牛乳	にら 人参 小松菜 チンゲン菜	にんにく 長ねぎ キムチ もやし 白菜 コーン 大根 えのき	ラーメン 上白糖 甘酒 小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油	788 kcal 27.9 g 16.6 g 3.1 g	甘酒の甘さを活かして、砂糖 控えめの蒸しパンを作ります。 甘酒は「飲む点滴」とい われるほど健康に良い食材で す。 
25 木	丸パン	ビックチキンカツ キャベツのマリネ ココアプリン	鶏肉 卵	牛乳 ホイップ	人参	キャベツ きゅうり もやし	丸パン 小麦粉 パン粉 ココアプリンの素	油	861 kcal 34.1 g 39.0 g 2.9 g	配膳しやすいメニューを特 別に考えました。チキンカ ツはいつもより少し大きめ です！ しっかり食べて、 文化祭を楽しみましょう！ 
26 金	 白鈴祭（弁当持参） 									
29 月	キムタクご飯	手作りハンバーグ かみかみサラダ 春雨スープ	豚肉 豚ひき肉 豆腐 鶏ひき肉 卵 さきいか	牛乳	人参 チンゲン菜	キムチ きゅうり つぼ漬け キャベツ 玉ねぎ しめじ ごぼう	米 パン粉 上白糖 春雨	ごま油 エッグケア	770 kcal 32.5 g 28.5 g 3.8 g	2年1部リクエスト給食☆ お肉たっぷりのメニューを考 えてくれました。リクエスト 給食ならではの、特別な組み 合わせの献立です。 
30 火	カレーライス	大豆サラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 大豆 ツナフレーク	牛乳 チーズ	人参 トマト缶	玉ねぎ ブルーベリーゼリー にんにく 生姜 マンゴーチャツネ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 上白糖	油	765 kcal 25.5 g 21.6 g 2.6 g	大豆は畑の肉と呼ばれるほ ど、良質なたんぱく質が含 まれます。箸を上手に使っ ていただきます。 

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781Kcal、たんぱく質31.3g、脂質25.6g、食塩相当量2.9g

☆8月に使用した食材の産地等につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。

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「減らそう塩分、増やそう野菜」を実践しましょう！