

今月の食生活目標 規則正しい生活をしよう 運動と食事について理解しよう

9/1は「防災の日」日頃から備えよう！

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ

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。

☆季節の行事を意識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	2群	3群	4群	5群	6群	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
				魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 小麦 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実類		
1 火	ご飯 	牛乳 	チーズ入り卵焼き 大豆とひじきの煮物 乾物のみそ汁 防災の日献立	ロースハム 卵 大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ 青のり ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ よ	米 麴 さつまいも 三温糖 じゃがいも		732 kcal 31.3 g 22.4 g 2.8 g	
2 水	タンメン 	牛乳 	中華おひたし 野菜タンメン汁 おからマーブルケーキ	豚肉 卵 おから	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく もやし 生姜 メンマ 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし	タンメン 上白糖 小麦粉 バター	油 ごま油 バター	812 kcal 28.4 g 25.2 g 3.2 g	
3 木	豆腐の あんかけ丼 	牛乳 	しらすチーズ和え 油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 しらす チーズ	人参 ピーマン 小松菜	生姜 えのき 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油	740 kcal 31.9 g 24.4 g 3.2 g	
4 金	コッペパン 	牛乳 	豆腐ハンバーグ しょうゆフレンチ 秋の豆乳スープ	豆腐 おから 豚肉 鶏肉 ウインナー 卵 豆乳	牛乳	人参 小松菜 よ	玉ねぎ コーン 大根 しめじ キャベツ よ 赤うり	コッペパン 三温糖 じゃがいも	油	728 kcal 33.2 g 28.3 g 3.4 g	
7 月	ご飯 	牛乳 	手作りメンチカツ 春雨サラダ 豚汁 2の3 リクエスト給食	鶏肉 卵 豚肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 コーン ねぎ きゅうり	米 上白糖 パン粉 じゃがいも 天ぷら粉 春雨 こんにゃく	油 ごま油	849 kcal 32.2 g 30.1 g 2.6 g	
8 火	栗ご飯 	牛乳 	銀鮭の西京焼き 磯香和え さつま汁 ココアプリン 重陽の節句献立	銀鮭 鶏肉	牛乳 海苔	人参 小松菜	きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	米 栗 ココアプリンの素 三温糖 さつまいも	油	751 kcal 32.7 g 18.5 g 2.3 g	
9 水	ソフト麺 	牛乳 	じゃが丸くん キャベツとひじきのサラダ ミートソース	豚肉 大豆ミート 卵	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト缶	にんにく キャベツ 生姜 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	ソフト麺 上白糖 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油	897 kcal 32.0 g 28.7 g 3.7 g	

10 木	ご飯	鶏肉のねぎ塩焼き 小松菜のサラダ じゃがいものみそ汁	鶏肉 ハム 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参	生姜 きゅうり にんにく 大根 ねぎ えのき キャベツ 玉ねぎ	米 上白糖 じゃがいも	ごま油	726 kcal 30.5 g 24.7 g 2.3 g	この季節は、よっちゃばりさんの「にんにく」を使わせていただくことが出来ます。無農薬にこだわって大切に作られた「にんにく」です。
11 金	コッパパン	白身魚のハニーマスタード グリーンサラダ 野菜のスープ	赤魚 鶏肉	牛乳	パセリ 小松菜 人参	キャベツ もやし きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ 金糸瓜	コッパパン かたくり粉 米粉 じゃがいも はちみつ	油 エッグケア	722 kcal 32.6 g 25.5 g 3.3 g	主菜は新メニューです。揚げた白身魚に、粒マスタードとはちみつで作った特製のタレを絡めます。魚が苦手な人も食べやすい味付けです。
14 月	ご飯	豚肉のしょうが炒め 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 コーン ねぎ キャベツ えのき もやし 大根	米 三温糖 かたくり粉	油	715 kcal 30.2 g 21.7 g 2.5 g	かみかみ献立 食えるときは、よく噛むことはもちろん、良い姿勢で笑顔で食べることも大切です。そうすることでより身体に良い効果があります。
15 火	キーマカレー	凍り豆腐の安倍川 きくらげのコリコリサラダ	豚肉 凍り豆腐 きな粉	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり セロリ きくらげ	米 かたくり粉 上白糖 三温糖	油 ごま油	865 kcal 34.0 g 31.4 g 2.5 g	長野県は凍り豆腐の生産量が日本一です。美味しく料理するポイントは、調理する前に水やぬるま湯で戻すことです！
16 水	ラーメン	ゆかり和え ちゃんぽん風汁 手作りカステラ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	生姜 もやし にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン きくらげ きゅうり	ラーメン 小麦粉 上白糖 ベーキングパウダー はちみつ	油 ごま油 バター	801 kcal 29.4 g 19.3 g 1.8 g	今月紹介する全国料理は「長崎県」です。ちゃんぽんとカステラを作ります。カステラは400年前にポルトガルより長崎県に伝わりました。
17 木	ご飯	鶏肉のいそマヨ焼き コーンとえ さつまいものみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ 青のり	人参 小松菜	生姜 コーン にんにく もやし キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	米 三温糖 油 さつまいも	エッグケア	760 kcal 28.7 g 28.1 g 2.1 g	これからの季節に旬を迎えるさつまいも。収穫後、追熟させると甘みが増します。また、じっくり加熱することでも甘みが増します。
18 金	コッパパン	ラザニア 枝豆サラダ 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト缶 小松菜	玉ねぎ きゅうり えのき しめじ 枝豆 キャベツ	コッパパン 餃子の皮 小麦粉 春雨 上白糖	油 バター ごま油	761 kcal 34.2 g 26.4 g 3.4 g	ラザニアはイタリア料理の一つです。今回は「ぎょうざの皮」を使って給食にアレンジして作ります。
21 月	敬老の日									
22 火	国民の休日									
23 水	秋分の日									
24 木	2色おはぎ きなこ・えごま	魚の竜田揚げ おひたし 秋野菜のみそ汁	きな粉 厚揚げ モウカ	牛乳	小松菜 人参	生姜 白菜 ねぎ 大根 しめじ キャベツ もやし ナス	米 もち米 上白糖 米粉 かたくり粉	えごま 油	822 kcal 34.2 g 32.4 g 2.3 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。調理員さんが協力しておはぎを約800個作ります！
25 金	ココア揚げパン	タンドリーチキン 寒天サラダ コーンスープ	鶏肉 ハム	牛乳 寒天 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	コッパパン ドーナツシュガー 上白糖 じゃがいも	油 ごま油	772 kcal 30.9 g 29.6 g 3.3 g	2年4部リクエスト給食☆ 大人気のココア揚げパンをリクエストしてくれました。美味しく作るポイントは、揚げたての熱いパンにココアをまぶすことです！
28 月	ご飯	白身魚のトマトチーズ焼き 卵の花サラダ 小松菜のみそ汁	ホキ おから ツナ 油揚げ	牛乳 チーズ	パセリ 人参 小松菜	きゅうり キャベツ えのき 玉ねぎ	米 上白糖 じゃがいも	エッグケア	729 kcal 32.3 g 23.8 g 2.2 g	「卵の花」とは「おから」の別名です。見た目が似ていることからそうに呼ばれます。両国屋さんよりいただいたおからをたっぷり使ったサラダです。
29 火	ご飯	ソースチキンカツ あちゃら漬 なるとのすまし汁	鶏肉 なると 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 玉ねぎ きゅうり 生姜 大根 キャベツ	米 上白糖 天ぷら粉 パン粉 ザラメ	油	733 kcal 31.5 g 18.8 g 2.6 g	副菜のあちゃら漬とは、野菜の甘酢漬けのことです。文化祭まであと2日！すまし汁には星柄のなるとを入れる予定です☆
30 水	ラーメン	すずらん咲くチーズサラダ 塩ラーメン汁 カラフルフルーツポンチ	豚肉 チーズ	牛乳 チーズ	人参 にら	にんにく キャベツ ナタデココ 生姜 もやし みかん缶 玉ねぎ きゅうり 甘夏缶 メンマ コーン	ラーメン 上白糖 ゼリー 白玉	油	731 kcal 24.6 g 14.4 g 2.8 g	白鈴祭まであと1日！副菜はすずらんをイメージしたサラダです。デザートにはフルーツポンチを作ります！しっかり食べて、明日の文化祭を迎えましょう

☆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771Kcal、たんぱく質31.3g、脂質24.9g、食塩相当量2.8g

ぶどう味
マスカット味
サイダー味
はちみつレモン味

信州
ACE
プロジェクト

「健康に食べる」
Eat
減らそう脂肪、増やそう野菜
1食の量は3g、
野菜はもう一回

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！