

9月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量					
1金	セルフおにぎり (菜めし)	○	手巻きのり すいとん汁 鯖の生姜煮(レトルト) ミニトマト	とりにく あぶらあげ みそ さば(魚)	ぎゅうにゅう のり	なめしのも かぼちゃ ミニトマト	たまねぎ、だいこん はくさい、しょうが	むぎごはん じこな さとう		631 kcal 32.0 g 19.3 g 2.0 g	732 kcal 37.0 g 21.7 g 2.3 g	防災の日献立
4月	麦ご飯	○	夏野菜たっぷりチキンスープ チャブチェ もやしとほうれん草のナムル	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら ほうれん草	セロリー、たまねぎ コーン、しょうが にんにく、たけのこ しいたけ キムチ、もやし	むぎごはん じゃがいも はるさめ、さとう	ごまあぶら ごま	606 kcal 24.4 g 17.9 g 2.0 g	700 kcal 27.9 g 20.0 g 2.4 g	チャブチェは、韓国料理で、キムチで味付けした春雨の炒め物です。ご飯と良く合います。
5火	うどん	○	サラダうどんの具・つゆ かき揚げ フルーツ白玉	ツナ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり、たまねぎ なす、みかんかん レモンかじゅう	うどん こむぎこ てんぷらこ しらたまだんご ゼリー、さとう	ごま こめあぶら	638 kcal 21.7 g 16.4 g 3.3 g	738 kcal 24.6 g 18.0 g 3.9 g	サラダうどんには、戸隠産のきゅうり、かき揚げは、戸隠産のかぼちゃ・なす・ピーマンを使用します。
6水	麦ご飯	○	厚揚げのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん あかじそ	たまねぎ、だいこん えのき、しょうが しいたけ、きゅうり キャベツ、もやし	むぎごはん じゃがいも さとう、でんぶ	こめあぶら	610 kcal 24.3 g 16.4 g 2.3 g	704 kcal 27.4 g 18.2 g 2.7 g	給食のみそ汁は、煮干から「だし」をとります。えぐ味が出ないように、頭と内臓を取り除いています。
7木	アップルパン	○	にらとえのきのスープ かぼちゃのチーズ焼き 糸寒天のサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かんでん	にんじん にら かぼちゃ こまつな	セロリー、たまねぎ えのき、はくさい しょうが、だいこん コーン	アップルパン さとう	こめあぶら	642 kcal 29.6 g 20.2 g 2.7 g	743 kcal 33.6 g 22.6 g 3.3 g	「寒天」は長野県の冬の気候を生かして、「てんぐさ」という海藻から作られる保存食です。
8金	麦ご飯	○	スープカレー 夏野菜の素揚げ 塩イカのとえ物	とりにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ なす、キャベツ きゅうり	むぎごはん こめこ、さとう	こめあぶら	641 kcal 26.0 g 17.2 g 2.0 g	743 kcal 29.7 g 19.1 g 2.2 g	塩イカは、茹でたイカの胸に塩を詰め、海から離れた長野県で「保存食」として食べられていました。
11月	麦ご飯	○	凍り豆腐のスープ 豚肉の生姜炒め ゴマドレサラダ 果物(なし)	こおりどうふ とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかパプリカ	はくさい、しいたけ ねぎ、もやし たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり きパプリカ、なし	むぎごはん でんぶ、さとう	こめあぶら ごま	643 kcal 30.7 g 18.7 g 2.3 g	743 kcal 35.3 g 20.9 g 2.8 g	かみかみ献立
12火	麦ご飯	○	卵入り中華コーンスープ 揚げ餃子(みそ) 春雨サラダ	かまぼこ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にら にんじん	たまねぎ、えのき コーン、キャベツ にんにく、しょうが ねぎ、きゅうり	むぎごはん でんぶ ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら こめあぶら ごま	664 kcal 23.1 g 19.9 g 2.3 g	771 kcal 26.3 g 22.3 g 2.7 g	中華メニューは、食欲をそそります。「医食同源」一週間で、元気に過ごせますように。
13水	麦ご飯	○	利休汁 さわらの梅みそ焼き ひじきとさつまいもの煮物 ミニトマト	あぶらあげ みそ さわら(魚) ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ミニトマト	ごぼう、だいこん えのき、ねぎ、うめ	むぎごはん さとう さつまいも こんにやく	ごま ごまあぶら こめあぶら	650 kcal 27.4 g 17.9 g 2.3 g	752 kcal 31.5 g 19.9 g 2.8 g	茶人「千利休」から名前がついた「利休汁」には利休が好きだったごまがたくさん入っています。
14木	ナン	○	かぼちゃとひき肉のカレー 鶏の山賊焼き カリポリ漬け	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ だいこん、きゅうり	ナン でんぶ こめこ、さとう	こめあぶら	786 kcal 32.6 g 27.9 g 3.4 g	915 kcal 37.9 g 32.0 g 4.1 g	小学校4年生のお楽しみ献立
15金	麦ご飯	○	チンゲン菜のスープ 家常豆腐 白菜漬け	とりにく こおりどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ピーマン	たまねぎ、しめじ しょうが、にんにく たけのこ、しいたけ はくさい、きゅうり だいこん	むぎごはん でんぶ、さとう	こめあぶら	612 kcal 25.0 g 18.8 g 2.3 g	710 kcal 28.4 g 21.2 g 2.6 g	「家常豆腐」は「ジャーチャンどうふ」と読みます。豆腐や厚揚げを使った、中国の家庭料理です。
19火	コッペパン	○	レタスのスープ たらふりッター だいこんサラダ チョコクレープ	とりにく たら(魚)	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ、エリンギ レタス、だいこん コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ、さとう クレープ	こめあぶら	711 kcal 29.0 g 26.1 g 2.9 g	831 kcal 33.4 g 29.6 g 3.3 g	自身の魚「たら」にベーキングパウダーを加えた衣をまわして、ふわっと揚げます。イギリスではフィッシュ&チップスとして食べられます。
20水	麦ご飯	○	石狩汁 ねぎ豚丼の具 昆布あえ	さけ(魚) みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう だいこん、しょうが にんにく、しめじ ねぎ、キャベツ	むぎごはん じゃがいも しらたき、さとう	こめあぶら ごまあぶら	572 kcal 28.2 g 13.3 g 1.9 g	656 kcal 32.5 g 14.4 g 2.6 g	ねぎ豚丼は、北海道、養豚業が盛んな「十勝地方」の郷土料理です。
21木	中華麺	○	長崎ちゃんぽん汁 中華あえ マラーカオ	ぶたにく ホタテ さつまあげ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ、たけのこ きくらげ、はくさい しょうが ほししいたけ、 えだまめ、はくさい もやし、きゅうり	ちゅうかめん でんぶ こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	681 kcal 27.8 g 19.5 g 2.1 g	795 kcal 32.1 g 21.9 g 2.5 g	長崎ちゃんぽんは、長野県の郷土料理です。「ちゃんぽん」には混ぜるという意味があります。
22金	麦ご飯	○	さつまいも汁 みそカツ こんにやくサラダ	とりにく みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん ねぎ、コーン キャベツ	むぎごはん さつまいも こむぎこ、パンこ さとう こんにやく	こめあぶら	688 kcal 27.8 g 19.1 g 2.0 g	802 kcal 31.8 g 21.4 g 2.4 g	みそカツは、愛知県の郷土料理のひとつです。八丁みそを使って、タレを作ります。
25月	麦ご飯	○	みそワナン汁 五目卵焼き なめたけあえ	ぶたにく みそ、たまご ひじきに とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら、こまつな	しょうが、たまねぎ たけのこ、コーン ほししいたけ、 えだまめ、はくさい もやし、なめたけ	むぎごはん ワナン、さとう	ごまあぶら こめあぶら	609 kcal 26.2 g 17.0 g 2.2 g	704 kcal 29.6 g 18.9 g 2.7 g	鶏肉、人参、ひじき、しいたけ、枝豆、豆腐…具だくさんの卵焼きは、彩りもきれいです。
26火	ホットドッグ	○	コーンポタージュ グリーンサラダ 果物(なし)	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	トマト にんじん パセリ いんげん	にんにく、たまねぎ コーン キャベツ、きゅうり なし	コッペパン こむぎこ	こめあぶら バター オリーブ油	699 kcal 26.1 g 28.9 g 3.2 g	816 kcal 29.6 g 33.0 g 3.8 g	季節の果物「梨」今月は2回目ですが、幸水・豊水・南水・二十世紀・新高…品種を変えて出したいです。
27水	麦ご飯	○	根菜汁 さんまの甘露煮 ゆず風味あえ	とりにく さんま(魚) かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう ねぎ、しょうが かぶ、ゆずかじゅう	むぎごはん さつまいも こんにやく、さとう		660 kcal 26.3 g 22.2 g 2.3 g	762 kcal 30.0 g 25.1 g 2.6 g	新さんまが手に入りません。今年も冷凍のさんまを使って甘露煮にします。中骨のある魚を上手に食べられますか？
28木	麦ご飯	○	お月見団子汁 茄子のはさみ揚げ 青じそ風味あえ	とりにく あつあげ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん あおじそ	だいこん、たまねぎ しらたき、 しょうが、キャベツ きゅうり	むぎごはん しらたまこ でんぶ こむぎこ、パンこ	こめあぶら	651 kcal 24.1 g 19.9 g 2.1 g	756 kcal 27.8 g 22.3 g 2.3 g	お月見献立
29金	いろいろご飯	○	ミネストローネ 鶏肉の香草焼き ソルガムマカロニサラダ ピーチゼリー	ウインナー だいた とりにく	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん トマト パセリ	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ きゅうり、えだまめ コーン むらさきキャベツ レモンかじゅう	むぎごはん ソルガム、きび じゃがいも、パンこ こめマカロニ さとう、ゼリー	オリーブ油 こめあぶら	665 kcal 26.7 g 17.0 g 2.1 g	773 kcal 30.3 g 18.7 g 2.5 g	紫峰祭応援献立 ～色彩ランチ～

※献立は都合により変更することがあります



食育だより 9月



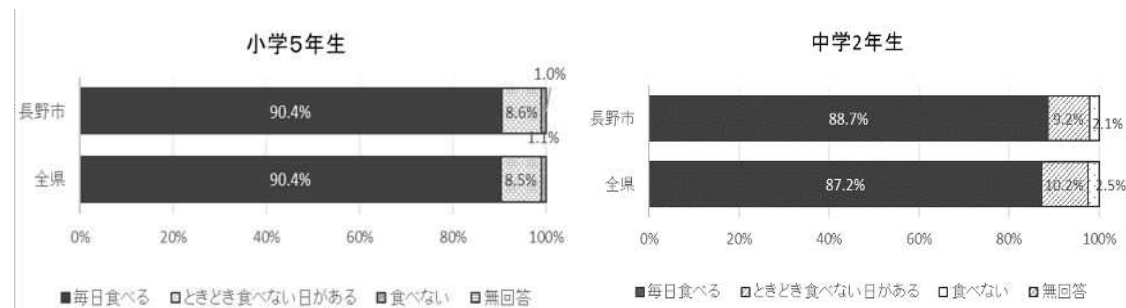
<9月の目標>

規則正しい食事をしよう

児童生徒の食に関する実態調査について

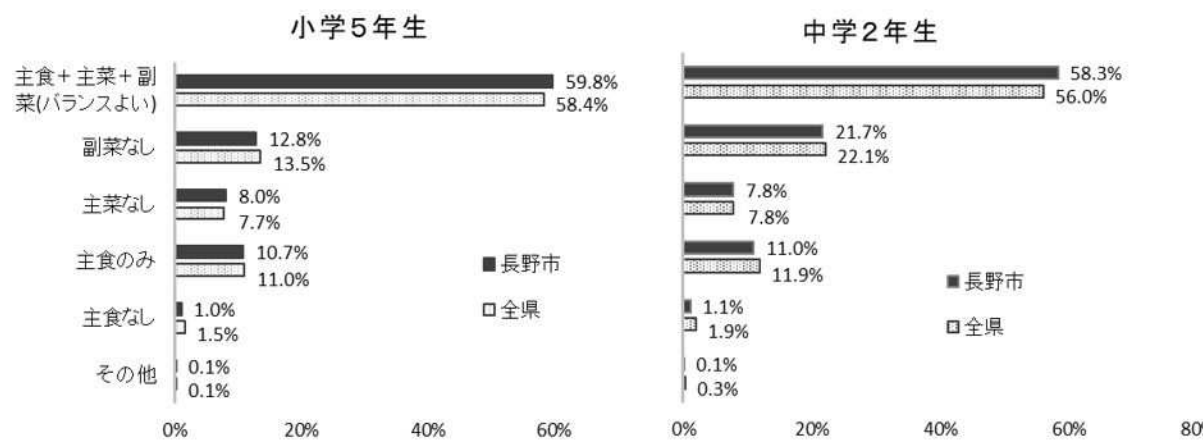
長野県教育委員会及び長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会では、3年ごとに「食に関する実態調査」を実施して、昨年度の調査結果が出ましたので朝食の様子についてお知らせいたします。

Q. 学校のある日、朝食は食べますか



戸隠小学校の5年生（現6年生）の朝食喫食率は100%でした。戸隠中学校2年生（現3年生）については「自分が健康で過ごしていくために朝食を食べることは必要だ」と94%の生徒が回答しているのに、「毎朝食べる」と回答した生徒は70%でした。朝・昼・夕と決められた時間に食事をとることで生活のリズムが整いますので、ご家庭で調整していただけたらと思います。

Q. 朝食の内容は



「バランスの良い朝ご飯」が体を自覚めさせ、1時間目の授業から集中力を高めることは、給食試食会の時にお家の方々にもお話ししました。簡単なものから、もう一品増やす工夫をお願いします。



9月1日は防災の日

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

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
- 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

【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】

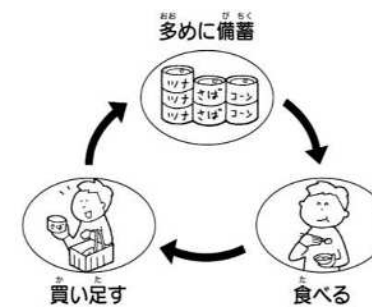
- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

※ 水の備蓄は、1人1日3Lといわれています。

日常的に備蓄をしよう！ ローリングストック法



給食室では、『救給カレー』を備蓄しています。避難所での、食物アレルギーが心配されますが救給カレーは、アレルギー特定原材料等、28品目不使用です。また、賞味期限が3年と長いので、3年に1度くらいのペースで給食に出せると良いかと思えます。

今年は、救給カレーは、出ませんが、9月1日（金）引き渡し訓練の日に『防災献立』を予定しています。



9月29日（金）は、十五夜

給食では、9月28日（木）に「お月見献立」を予定しています。また中学校の紫峰祭のテーマ『色彩』にちなんで29日（金）のメニューは「色彩プレート」を予定しています。お楽しみに！