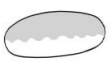
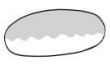
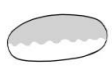
令和6年

9月 予定献立表

鬼無里学校給食共同調理場
Tel 256−2014

日	主　食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品（あかのなかま） 1群 魚・肉・たまご・大豆	血や肉や骨になる食品（あかのなかま） 2群 ぎゅうにゅう・小魚・海そう	体の調子を整える食品（みどりのなかま） 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える食品（みどりのなかま） 4群 その他の野菜・果物	熱や力になる食品（きいろのなかま） 5群 穀類・芋・砂糖	熱や力になる食品（きいろのなかま） 6群 あぶら脂類	小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
										Ｅネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Ｅネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2 月	おにぎり 	○	すいとんじる（みそ） とりにくとこおりどうふのあげに ミニトマト	ぶたにく なると みそ,とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ミニトマト	たまねぎ,だいこん ねぎ,しょうが	わかめごはん じゃが でんぷん さとう	こめあぶら	642 kcal 28.4 g 19.3 g 2.4 g	796 kcal 34.5 g 22.6 g 2.9 g	防災献立
3 火	むぎごはん 	○	もずくとたまごのスープ ぶたにくとカラフルピーマンのピリからあえ コリンキーのサラダ	かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン, あかぱぷりか コリンキー	たまねぎ,たけのこ ねぎ,にんにく きぱぷりか きゅうり,キャベツ	むぎごはん でんぷん さとう	こめあぶら ドレッシング	608 kcal 25.7 g 18.9 g 2.2 g	751 kcal 31.2 g 22.6 g 2.9 g	コリンキーはかぼちゃのなかまで、生でも食べられるそうです。鬼無里さんのコリンキーを使用する予定です。
4 水	むぎごはん 	○	キャベツとんじる アジフライ チャプチェ	ぶたにく とうふ みそ あじ（魚） たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん,にら	ごぼう,たまねぎ だいこん,キャベツ しょうが,にんにく たけのこ はくさいキムチ	むぎごはん こむぎこ,パンこ はるさめ,さとう	こめあぶら ごまあぶら	680 kcal 30.1 g 19.8 g 2.3 g	845 kcal 37.0 g 23.2 g 3.2 g	中学校2年生の お楽しみ献立
5 木	コッペパン 	○	はくさいとベーコンのスープ まるなすのラザニア おまめのサラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ,えのき ,はくさい,なす セロリー,にんにく しいたけ,きゅうり えだまめ,キャベツ	コッペパン こめこ	こめあぶら	617 kcal 27.4 g 25.5 g 2.8 g	765 kcal 33.4 g 30.9 g 3.5 g	鬼無里産のまるなすをスライスし、ミートソースやホワイトソースと重ねてラザニアにします。
6 金	むぎごはん 	○	ぐだくさん汁じる さんしょくそぼろどんのぐ のりごまあえ	とうふ,みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	ごぼう,だいこん なめこ,えのき はくさい,ねぎ しょうが,もやし きゅうり,キャベツ	むぎごはん こんにゃく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	602 kcal 26.2 g 19.6 g 2.1 g	743 kcal 31.9 g 23.3 g 2.7 g	三色そぼろは、卵・そぼろ・いんげんの三色です。夏から秋にかけて、鬼無里で収穫されたいんげんを取り入れます。
9 月	むぎごはん 	○	こんさいじる きっかしゅうまい きりぼしだいこんとひじきのサラダ	ぶたにく とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな	ごぼう,だいこん, しいたけ,しょうが たまねぎ,えだまめ きりぼしだいこん きゅうり,コーン	むぎごはん さつまいも しゅうまいのかわ でんぷん さとう	ごまあぶら	665 kcal 27.6 g 18.4 g 2.1 g	812 kcal 33.0 g 21.6 g 2.4 g	重陽の節句 献立
10 火	ソルガムごはん 	○	オクラとたまごのスープ ささみレモンソース パンプキンサラダ	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト オクラ かぼちゃ バジル	たまねぎ,えのき レモンかじゅう きゅうり,えだまめ	むぎごはん ソルガム でんぷん, さとう	こめあぶら オリーブゆ	620 kcal 30.6 g 17.8 g 2.2 g	767 kcal 37.4 g 20.8 g 2.8 g	「ささみ」は一羽の鶏から、2本とれる、高たんぱく低脂肪の肉の部位のことです。形が笹の葉に似ています。
11 水	むぎごはん 	○	からみとうふじる ちくわのにしょくあげ くずきりすのもの	ぶたにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじ にら	たまねぎ,はくさい, キャベツ,きゅうり	むぎごはん てんぷらこ, くずきり さとう	こめあぶら ごまあぶら	613 kcal 21.0 g 17.9 g 2.5 g	758 kcal 25.1 g 20.9 g 3.1 g	ちくわのニ色揚げは、抹茶の「緑」とにんじんの「オレンジ」です。給食のちくわは石川県で作られたものを使用しています。
12 木	コッペパン 	○	チンゲンさいのスープ チリコンカン いとかんてんのサラダ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう, かんてん	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ,えのき だいこん,にんにく キャベツ	コッペパン はるさめ ソルガム こむぎこ	こめあぶら バター オリーブゆ	590 kcal 24.8 g 20.2 g 3.1 g	731 kcal 30.3 g 24.1 g 3.8 g	小学校3･4･5･6年 理科センター
13 金	むぎごはん 	○	なつやさいのバターチキンカレー かいそうサラダ なし（くだもの）	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク かいそう	にんじん かぼちゃ トマト モロッコ いんげん	しょうが,にんにく たまねぎ ズッキーニ なす,きゅうり キャベツ,コーン なし（くだもの）	むぎごはん さとう	バター ごまあぶら	629 kcal 24.7 g 16.9 g 2.3 g	773 kcal 29.6 g 19.6 g 2.7 g	季節の果物「梨」は長野で収穫される「豊水」という品種の梨が届く予定です。
17 火	むぎごはん 	○	いなかじる こおりどうふのにくづめに うめのかあえ おつきみだんご	あぶらあげ とりにく ちくわ みそ,ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん,たまねぎ ねぎ,キャベツ きゅうり,もやし うめ	むぎごはん じゃがいも さとう,でんぷん しらたまもち	こめあぶら ごま	682 kcal 29.8 g 21.3 g 2.3 g	850 kcal 36.6 g 25.2 g 2.8 g	お月見献立
18 水	むぎごはん 	○	せんぎりやさいのすましじる チキンみそカツ はるさめサラダ	なると とりにく たまご,みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ,だいこん えのき,はくさい キャベツ,きゅうり	むぎごはん こむぎこ パンこ さとう はるさめ	こめあぶら ごま	640 kcal 26.7 g 18.1 g 2.3 g	794 kcal 32.2 g 21.2 g 2.9 g	みそカツは、八丁味噌を使用した名古屋のご当地メニューです。八丁味噌に負けない色の濃さの「鬼無里みそ」で作ります。
19 木	コッペパン 	○	パンプキンポタージュ トマトとツナのペンネ もやしとみずなのシャキシャキサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ パセリ にんじん トマト,バジル ピーマン みずな	たまねぎ,コーン しょうが,にんにく エリンギ ズッキーニ なす,もやし キャベツ	コッペパン ペンネマカロニ さとう	バター オリーブゆ こめあぶら	653 kcal 25.5 g 21.7 g 3.0 g	811 kcal 31.3 g 26.0 g 3.8 g	鬼無里産の完熟トマトとツナで、ペンネのソースを作ります。ペンネとは「ペン先」の形をしたショートパスタです。
20 金	むぎごはん 	○	うすくずじる えごまやき きんぴらごぼう	かまぼこ とりにく とうふ,たまご みそ,ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ,しめじ はくさい,しょうが ねぎ,ごぼう	むぎごはん じゃがいも でんぷん パンこ こんにゃく さとう	えごま こめあぶら ごま ごまあぶら	602 kcal 25.2 g 17.2 g 1.9 g	746 kcal 30.6 g 20.3 g 2.6 g	地域食材を 使用した献立
24 火	むぎごはん 	○	ごもくスープ ナスのはさみあげ こんにゃくサラダ	とりにく なると きぬあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ,しめじ はくさい,なす しょうが,キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぷん こむぎこ,パンこ こんにゃく さとう	こめあぶら, ごまあぶら	649 kcal 25.2 g 22.8 g 2.0 g	809 kcal 30.6 g 27.1 g 2.5 g	なすをまるごと食べて、苦手を克服しよう!献立です。鬼無里産の長なすにひき肉をはさんでフライにします。
25 水	むぎごはん 	○	ちゅうかふうなめこスープ ぶたにくのスタミナやき ビーフンサラダ	なると とりにく とうふ,たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ,たけのこ なめこ,しょうが きゅうり,キャベツ コーン レモンかじゅう	むぎごはん でんぷん,さとう ビーフン	ごまあぶら こめあぶら ごま	599 kcal 29.3 g 16.5 g 2.2 g	740 kcal 35.7 g 19.4 g 2.8 g	ビーフンは米の粉で作られた麺です。中国・台湾・ベトナムなど東南アジアで食べられています。
26 木	ホットドック 	○	きなさのやさいたっぷりスープ グリーンサラダ ティラミス	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう, チーズ	トマト バジル にんじん ブロッコリー	にんにく,たまねぎ だいこん,えのき はくさい,キャベツ きゅうり レモンかじゅう	コッペパン ａｂｃマカロニ ティラミス	こめあぶら オリーブゆ	743 kcal 27.5 g 37.5 g 2.7 g	887 kcal 33.2 g 42.9 g 3.5 g	鬼中祭 応援献立
27 金	むぎごはん 	○	ハヤシライスソース えだまめチーズコロッケ ワインゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん トマト	しょうが,にんにく たまねぎ,しめじ えだまめ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう ナタデココ	バター こめあぶら	793 kcal 27.8 g 26.4 g 2.2 g	988 kcal 33.8 g 32.1 g 3.0 g	鬼中祭
30 月	むぎごはん 	○	さつまじる いかチリポテト ツナサラダ	とりにく,みそ いか ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう,だいこん ねぎ,しょうが にんにく,きゅうり コーン レモンかじゅう	むぎごはん こんにゃく さつまいも でんぷん じゃがいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	621 kcal 25.2 g 18.3 g 2.0 g	770 kcal 30.4 g 21.7 g 2.7 g	秋になるとさつま芋が収穫されます。食物繊維の豊富なさつま芋を秋から冬にかけて、給食に取り入れていきたいと思います。

☆ 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　　夏休み中の食生活を見直そう

今年も暑い暑い夏休みでしたね。生活のリズム良く過ごせましたか？
下のイラストで再確認し、少しずつ、学校のリズムに戻していきましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう

朝の光にはパワーがある!?　朝の光を浴びよう

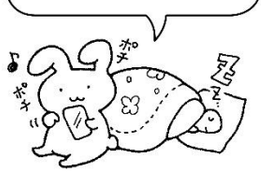
人が持つ体内時計と１日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。
体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

★☆★

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



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。

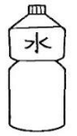
【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

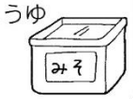
【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

【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



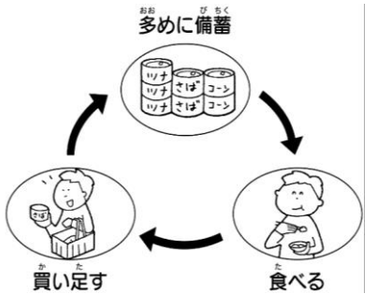
【調味料】
- □砂糖　□塩
- □酢　□しょうゆ
- □みそ



※ 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！

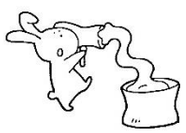
ローリングストック法



学校給食から開発された非常食『救給カレー』
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年と長いです。

今年は、救給カレーは、出ませんが、９月２日（月）に『防災献立』を予定しています。

９月17日（火）は、十五夜　　☆給食ではお月見だんごを出します

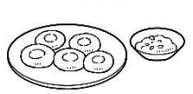


地域によって違う

月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

関東風

関西風

へそもち