



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)		I&L* たんぱく質	I&L* 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月	わかめご飯 	○	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	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	わかめごはん, じこな,さとう		622 kcal 29.2 g 18.8 g 2.0 g	802 kcal 37.3 g 23.1 g 2.6 g	ぼうさいこんだて 防災献立
2火	うどん 	○	こづゆ じゃじゃ麺の具(肉みそ) じゃじゃ麺の具(野菜)	ちくわ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん, こまつな	だいこん,しいたけ にんにく,たまねぎ たけのこ,きゅうり セロリー,もやし	うどん じゃがいも しらたき ふ,さとう でんぱん	ごまあぶら こめあぶら	600 kcal 28.4 g 20.6 g 2.4 g	742 kcal 34.8 g 24.5 g 3.1 g	とうほく 東北の 郷土料理献立
3水	ソルガムご飯 	○	オクラと卵のスープ ささみレモンソース スパゲティサラダ	ベーコン たまご,ささ み ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん,トマト オクラ	たまねぎ,えのき れもんかじゅう キャベツ,きゅうり	ソルガムごはん でんぱん,さとう スパゲッティ	こめあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	634 kcal 29.5 g 20.4 g 2.2 g	806 kcal 36.5 g 24.0 g 2.8 g	長野市産のソルガムを 米と一緒に炊きます。 ソルガムは「たかきび」 のなかまです。
4木	コッペパン 	○	白菜とベーコンのスープ 丸なすのラザニア コリンキーのサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト コリンキー	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,キャベツ	コッペパン こめこ	こめあぶら わふうクリ-ミ ドレッシング	604 kcal 27.7 g 22.1 g 3.1 g	757 kcal 34.1 g 26.5 g 3.9 g	あいまいぼうい ひ 地域食材の白
5金	麦ご飯 	○	具だくさん汁 焼き鳥丼の具 のりごま和え	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 もやし,きゅうり キャベツ	むぎごはん こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	577 kcal 29.5 g 14.3 g 2.3 g	733 kcal 36.9 g 16.2 g 3.1 g	ちゅうほうこう ねんぶくばいけん 中学校2年職場体験 しょうがっこう ねんやかいけん 小学校3・4年社会見学
8月	麦ご飯 	○	キムチチゲ ヤンニョムチキン こめこマカロニのサラダ	ぶたにく とうふ,みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん,にら こまつな	にんにく,はくさい えのき はくさいキムチ にんにく キャベツ,コーン	むぎごはん しらたき,でんぱ ん こむぎこ,さとう こめこマカロニ	ごまあぶら ごま こめあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	645 kcal 29.9 g 18.8 g 2.1 g	813 kcal 35.4 g 22.2 g 2.9 g	かんこくりょうりこんだて 韓国料理献立
9火	麦ご飯 	○	根菜汁 菊花しゅうまい 切り干し大根とひじきのサラダ	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 はくさい,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 でんぱん,さとう	ごまあぶら	671 kcal 27.8 g 18.4 g 2.1 g	843 kcal 34.1 g 21.7 g 2.4 g	ちゅうよう まつこうこんだて 重陽の節句献立
10水	麦ご飯 	○	キャベツ豚汁 ちくわの磯辺揚げ チャプチェ	ぶたにく とうふ,みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう, あおのり	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 しめじ はくさいキムチ	むぎごはん こんにやく こむぎこ てんぷらこ はるさめ,さとう	こめあぶら ごまあぶら	638 kcal 26.1 g 17.2 g 2.3 g	800 kcal 32.6 g 20.2 g 3.3 g	ちくわは、小学生は1/ 6が2個、中学生は1/4 が2個です。
11木	ツナコーンパン 	○	パンプキンポタージュ 糸寒天のサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ スキミルク かんてん	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ,コーン キャベツ,だいこん	コッペパン じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ バター オリーブゆ	601 kcal 25.1 g 24.3 g 2.4 g	796 kcal 31.6 g 29.5 g 3.2 g	しょうがっこう ねん 小学校3・4・5・6年 理科センター
12金	麦ご飯 	○	ハヤシライスソース こんにやくサラダ 手作りミルクゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト,こまつな	しょうが,にんにく たまねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり	むぎごはん サラダこんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	671 kcal 26.0 g 20.4 g 2.4 g	851 kcal 31.6 g 24.2 g 3.2 g	サラダこんにやくは、人 参のオレンジ、かぼちゃ の黄色、青のりの緑色 で、見た目も、ツルンと した食感も楽しめます。
16火	麦ご飯 	○	もずくと卵のスープ 鶏肉とカラフルピーマンのピリ辛あえ モロッコインゲンのサラダ	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン あかパプリカ モロッコいんげん	たまねぎ,たけのこ なめこ,にんにく きパプリカ キャベツ,コーン	むぎごはん でんぱん,さとう	こめあぶら ねりごま ごま	606 kcal 27.1 g 19.4 g 2.3 g	769 kcal 33.5 g 22.8 g 3.0 g	ピーマン、赤パプリカ、 黄パプリカ・・・色とりど りの地域の野菜を使っ て作ります。
17水	麦ご飯 	○	白菜と絹揚げの辛味汁 ホキのレモン和え のりマヨ和え	とりにく きぬあげ,み そ ホキ(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たけのこ,しめじ はくさい,しょうが レモンかじゅう もやし,キャベツ	むぎごはん はるさめ でんぱん,さとう	こめあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	625 kcal 27.4 g 20.1 g 2.3 g	771 kcal 33.6 g 23.7 g 2.9 g	白身魚の「鱈」を使いた かったのですが「ホキ」 の方が価格を抑えるこ とが出来ます。
18木	コッペパン 	○	クリームシチュー 豆まめサラダ 梨	ぶたにく だいたい,ツナ	ぎゅうにゅう スキミルク	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	にんにく,しょうが たまねぎ,コーン えだまめ キャベツ,きゅうり レモンかじゅう なし	コッペパン じゃがいも さとう	こめあぶら オリーブゆ	629 kcal 28.3 g 20.8 g 2.7 g	780 kcal 34.8 g 24.6 g 3.3 g	季節の果物「梨」は、有 り無しから「有りの実」 とも呼ばれます。
19金	麦ご飯 	○	ワンタン汁 ビビンバの具 ビビンバの具(ナムル)	とりにく ぶたにく たまご,みそ	ぎゅうにゅう	にんじん,にら ほうれんそう	たまねぎ,はくさい しいたけ,にんにく しょうが,たけのこ だいずもやし だいこん,きゅうり	むぎごはん ワンタン,さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	616 kcal 29.1 g 16.5 g 2.3 g	785 kcal 35.8 g 19.3 g 3.1 g	しょうがっこう ねん 小学校1・2年遠足
24水	麦ご飯 	○	かきたま汁 チキン南蛮 わかめときゅうりの和え物 手作りぶどうゼリー	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう しらす(魚) わかめ かんてん	にんじん こまつな	たまねぎ,たけのこ えのき,キャベツ きゅうり,しょうが ぶどうジュース	むぎごはん でんぱん こむぎこ,さとう	こめあぶら	647 kcal 30.3 g 17.5 g 2.2 g	822 kcal 37.4 g 20.6 g 2.9 g	ちゅうがっこう ねん 中学校2年生の お楽しみ献立
25木	はちみつレモントースト 	○	オニオンスープ カスレ グリーンサラダ	ベーコン とりにく ウィンナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ,トマト ブロッコリー	レモンかじゅう たまねぎ えのき,はくさい にんにく,セロリー キャベツ,きゅうり	しよくパン はちみつ,さとう	バター こめあぶら オリーブゆ	614 kcal 25.9 g 22.7 g 3.3 g	770 kcal 31.9 g 27.3 g 4.1 g	りょうり フランス料理 献立
26金	麦ご飯 	○	ポークカレー かぼちゃサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん,トマト かぼちゃ	にんにく,しょうが たまねぎ,なす ズッキーニ きゅうり,えだまめ	むぎごはん マカロニ	こめあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	703 kcal 29.8 g 22.4 g 1.9 g	890 kcal 36.9 g 26.6 g 2.4 g	き ちゅうかい 鬼中祭のため 簡易献立
29月	麦ご飯 	○	鬼無里のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐のチリソース 春雨サラダ	あぶらあげ みそ,とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ,えのき しょうが,にんにく ねぎ キャベツ,きゅうり	むぎごはん でんぱん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	643 kcal 28.9 g 20.4 g 1.9 g	820 kcal 35.6 g 24.4 g 2.4 g	あいまいぼうい ひ 地域食材の白
30火	麦ご飯 	○	野菜スープ アジフライ ツナポテトサラダ	あじ(魚) たまご,ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ,キャベツ セロリー,きゅうり	むぎごはん こむぎこ,パンこ じゃがいも	こめあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	674 kcal 27.8 g 22.0 g 2.0 g	861 kcal 34.4 g 25.9 g 2.7 g	ちゅうがっこう ねん 中学校2年生の 家庭科での献立

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



暑い暑い夏休み。生活のリズム良く過ごせましたか？少しずつ、学校のリズムに戻していきましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

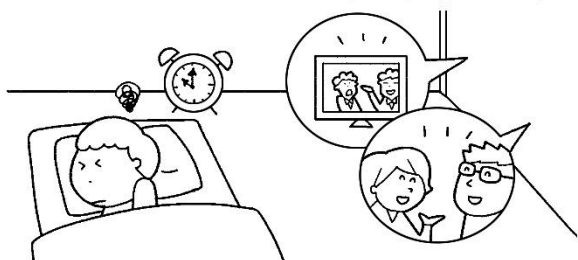
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

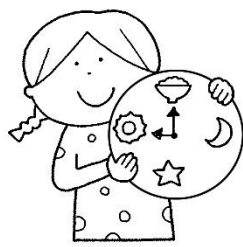
家族で見直し！生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか？子どもだけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。

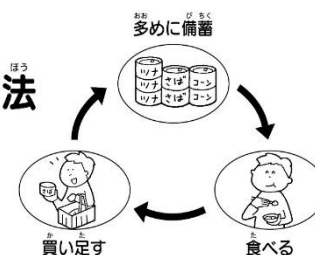


体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



ローリングストック法



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



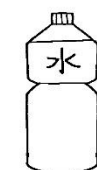
【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



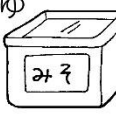
【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



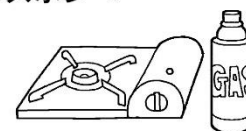
【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



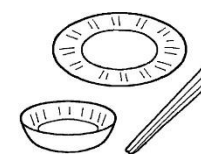
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



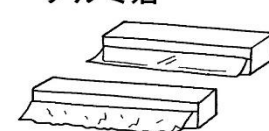
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



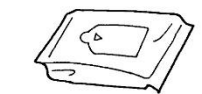
皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

●食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。

