

9月



献*立*表



長野市大岡学校給食共同調理場



日・曜	こんだてめい 献立名		食品の種類とはたらき						栄養価	
	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 汁物(しるもの)	牛乳	体(血・肉・骨)を作るとも あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・大豆	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・芋類・砂糖	6群 油脂	小学校	中学校
1 木	ごはん ドイツ風オムレツ フレンチサラダ たっぷり野菜のトマトスープ	☆	たまご ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな トマト	玉ねぎ なす キャベツ きゅうり にんにく ズッキーニ	米 麦 じゃがいも	ごめ油 バター	E575kcal P 23.1g F 21.2g 塩1.8g	E725kcal P 28.6g F 25.5g 塩2.2g
2 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のこま酢あえ 辛み野菜汁	☆	ぶたにく かにかま 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	生姜 白菜 もやし 玉葱 キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま	E586kcal P 29.4g F 18.9g 塩1.8g	E705kcal P 32.6g F 20.6g 塩2.3g
5 月	つの花舟 おかかあえ じゃが芋のみそ汁	☆	とりにく 卵 さつま揚げ おから みそ かつお節 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 しらたき さとう じゃがいも	ごめ油 ごま	E565kcal P 26.2g F 14.5g 塩2.1g	E716kcal P 32.6g F 17.0g 塩2.8g
6 火	コッペパン なすのミートグラタン コールスローサラダ たまごスープ	☆	ぶたにく 凍り豆腐 たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ なす キャベツ きゅうり きくらげ	パン マカロニ 薄力粉 片栗粉	オリーブ油 ごめ油	E715kcal P 30.5g F 26.0g 塩3.5g	E789kcal P 34.8g F 29.7g 塩4.0g
7 水	ごはん ホキのフライ 山吹あえ 小松菜とぶのみそ汁	☆	ホキ(魚) たまご かつお節 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 大根 キャベツ えのきたけ 白菜 ねぎ	米 麦 薄力粉 パン粉 ふ	ごめ油 ごま油	E574kcal P 28.1g F 16.3g 塩1.7g	E710kcal P 31.5g F 18.9g 塩2.1g
8 木	<十五夜献立> ごはん お月見焼き 切干大根の五目煮 のっぺい汁 十五夜ゼリー	☆	たまご ぶたにく さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ 切干大根 ごぼう	米 麦 こんにやく さとう さといも 片栗粉	ごめ油	E644kcal P 26.7g F 17.1g 塩2.2g	E783kcal P 32.0g F 19.3g 塩2.9g
9 金	すみそラーメン こんにやくサラダ 青のりポテト	☆	ぶたにく みそ ハム	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし コーン ねぎ キャベツ	中華めん こんにやく じゃがいも	ごめ油 ごま油	E570kcal P 25.1g F 17.0g 塩2.9g	E718kcal P 31.5g F 19.9g 塩3.7g
12 月	ごはん 豆腐のまさご焼き カレーきんぴら なすとインゲンのみそ汁	☆	木綿豆腐 卵 とりにく たらすり身 ちりめん干し 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン さやいんげん	玉ねぎ ごぼう エリンギ なす	米 麦 片栗粉 さとう	ごめ油	E594kcal P 26.1g F 17.5g 塩1.9g	E750kcal P 32.5g F 20.7g 塩2.5g
13 火	<カミカミメニュー> きなこトースト かぼちゃサラダ 白菜と肉団子のスープ	☆	きなこ ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 白菜 しいたけ しいたけ	パン さとう 片栗粉 はるさめ	バター 生クリーム マヨネーズ	E744kcal P 28.2g F 30.6g 塩2.9g	E828kcal P 31.2g F 35.9g 塩3.3g
14 水	<小学1年生 希望献立> ごはん ハンバーグケチャップソース 春雨サラダ コーンポターージュ ミルメークいちご	☆	ぶたにく たまご ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 パン粉 はるさめ 米粉 ミルメーク	ごめ油 ごま油 ごま バター	E675kcal P 26.8g F 22.9g 塩2.1g	E857kcal P 33.5g F 27.6g 塩2.5g
15 木	ごはん 鮭のカレーマヨネーズ焼き レモン酢あえ オニオンスープ	☆	鮭(魚) ベーコン 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり コーン	米 麦	マヨネーズ ごめ油	E572kcal P 30.9g F 18.1g 塩1.7g	E701kcal P 34.3g F 20.9g 塩2.1g
16 金	<カミカミメニュー> ごはん 鶏ささみのレモンあえ 茎わかめと大根のサラダ 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	☆	とりささみ かにかま 凍り豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう	ごめ油 マヨネーズ ごま	E561kcal P 26.6g F 15.2g 塩2.1g	E706kcal P 32.8g F 18.1g 塩2.8g
20 火	シュガー揚げパン 鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ わかめスープ	☆	とりにく 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ ごま油 ごま	E751kcal P 31.3g F 32.5g 塩2.8g	E804kcal P 32.3g F 35.7g 塩3.7g
21 水	ごはん さばのみそ煮 即席漬け すまし汁	☆	さば(魚) みそ 木綿豆腐 なると	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう	ごめ油 ごま	E555kcal P 24.7g F 18.0g 塩2.1g	E700kcal P 30.7g F 21.4g 塩2.6g
22 木	<地域食材の日&お彼岸献立> きのこのたまごこじうどん 磯の香あえ あんこおはぎ	☆	とりにく なると たまご ツナ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのきたけ しめじ ねぎ なめこ 白菜 キャベツ	うどん 片栗粉 もち米 さとう 小豆	マヨネーズ	E661kcal P 29.1g F 17.0g 塩2.4g	E837kcal P 36.6g F 20.5g 塩3.0g
26 月	三色そばろまん 青菜のえのきあえ 油揚げとわかめのみそ汁	☆	たまご とりにく かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな チンゲン菜	しょうが えだまめ えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 さとう	ごめ油	E571kcal P 25.7g F 20.7g 塩2.1g	E720kcal P 32.1g F 25.0g 塩2.9g
27 火	ピザドックパン ツナサラダ チンゲン菜のスープ 巨峰	☆	ウィンナー ツナ 凍り豆腐	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり きくらげ ねぎ 巨峰	パン	オリーブ油 ごま油	E726kcal P 31.6g F 28.8g 塩3.7g	E769kcal P 33.8g F 31.3g 塩4.3g
28 水	ごはん じゃが芋とうすら卵の煮物 きゅうりといかのキムチあえ 白菜のみそ汁	☆	とりにく さつま揚げ 凍り豆腐 うすら卵 油揚げ いか みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり はくさい なめこ	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう 片栗粉	ごめ油	E563kcal P 24.1g F 16.0g 塩2.1g	E710kcal P 30.2g F 18.7g 塩2.9g
29 木	ごはん ちくわのいそべ揚げ マーボーなす ワンタンスープ	☆	ちくわ たまご ぶたにく みそ	牛乳 チーズ 青のり	にら チンゲン菜	なす ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 きくらげ	米 麦 薄力粉 さとう 片栗粉 ワンタン	ごめ油 ごま油	E685kcal P 27.1g F 25.1g 塩3.1g	E846kcal P 31.5g F 29.8g 塩3.5g
30 金	ハヤシライス 糸寒天のサラダ 豆乳プリン	☆	ぶたにく とりささみ 豆乳 ゼラチン	牛乳 糸寒天	にんじん グリーンピース ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま油	E650kcal P 26.8g F 18.0g 塩2.0g	E826kcal P 33.9g F 21.7g 塩2.6g

9月食育たより

今月の目標（小学校・中学校）

規則正しい食生活をしよう

しっかり食べよう朝ごはん！



朝ごはんは栄養バランスが大切！
主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう。

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で朝ごはんをまったく食べない子どもの割合はだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません…。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう！

◆◆◆ 朝ごはんには大切な役割が3つあります ◆◆◆

①体を目覚めさせる！

食事をすることで体が温まります。また、噛む動作が脳の血流を良くし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動をし始めます。体温があがるので勉強や運動にやる気が湧いてきます！



②脳のエネルギー源となり学習に集中できる！

脳のエネルギー源は主食に多いでんぷんを分解してできる「ブドウ糖」です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため食事から補う必要があり、とくに朝の食事は大切です。またエネルギー源のない脳では、集中力がなくなったり、イライラして攻撃的になったりしがちです



③健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる！

長期休みで崩れた生活リズムを取り戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくれます。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます！また早起きすることで、日中、活発に勉強や運動ができ、夜は早くに眠くなり、翌朝もすっきりと起きられる好循環が生まれます。夜ふかしをしても、朝はなるべく決まった時間に食べ、体のリズムを整えましょう。



ひとりぼっちにさせないで！

いっしょに食べよう！朝ごはん

朝食の時間は、子どもの心や体の調子を確認することも大切な時間です。子どもは家族と一緒に食事をとることで、安心感を得てその日をスタートさせることができます。

子どもがひとりで朝食を食べなければならない場合でも、親がそばにいて話しかけたり、家事をしながらも声をかけたり、親と子の心が通じ合うことができているれば、それは「ひとりぼっち」ではありません。忙しい朝だからこそ、心に余裕をもって、子どもと接したいものですね。栄養バランスのよい食事だけでは健康な心身は生まれません。毎日の食事は「誰と」「どこで」「どんな気持ちで」食べたかも大切に思います。



これからがまたなすの美味しい時季です！学校では長なすを使って作ります！

< 今月のレシピ >

なすのミートグラタン



材料（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・オリーブ油 …4g ・なす …80g ・マカロニ …50g ・こめ油 …2g ・豚ひき肉 …140g ・玉ねぎ …60g ・にんじん …30g ・薄力粉 …8g ・トマトケチャップ…100g ・白こしょう …少々 ・とろけるチーズ …50g（ピザ用） ・グラタン皿 …4枚 	<ol style="list-style-type: none"> ① なすは厚めの半月切りにして水に浸けアクを抜いておく。使用前にザルにあげて水をきっておく。 ② 鍋にオリーブ油をひいて火にかけ、①のなすを炒める。 ③ マカロニはパッケージ表示の時間で茹でておく。 ④ 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ⑤ 別鍋にこめ油をひいて火にかけ、豚ひき肉を炒める。全体的に火が通ったら玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。 ⑥ 薄力粉を振るいながら入れ、一緒に炒める。混ざったら材料がかぶるくらいの水を入れて煮込む。 ⑦ トマトケチャップ、白こしょうで調味し、とろみがつくまで煮込む。（ミートソース） ⑧ グラタン皿に②の炒めたなすと③の茹でたマカロニを広げながら入れ、その上に⑦のミートソースを入れる。さらにその上にとろけるチーズを乗せる。 ⑨ 180℃に予熱をしたオーブンで10分焼く。 <p>☆ポイント…マカロニは茹でてから時間が経つとかたまってしまうので炒めたなすと合わせておくと、かたまりにくくなります。 …具をそれぞれ準備しておき、朝チーズを乗せて焼くだけで簡単朝ごはんのおかずになります。（その場合は温め時間等、考慮してください。）ぜひ、お試しください。</p>

朝食をおいしく食べるコツは夕食から朝食まで7～9時間、時間を空けることです。すると「おなかがすいた～」と空腹感を感じながら朝食をとることができます。また目が覚めてから胃が活動を始めるまでには少し時間もかかります。起きてから30分くらい時間をおいて食べ始めるとよいでしょう。早起きして、朝ごはんまでお手伝いをしたり、軽い運動や読書をしてもいいですね。「早起き」→「空腹で朝ごはん」→「1日元気に活動」→「寝る前は食べない」→「早寝」といった生活リズムをつくっていきましょう。

