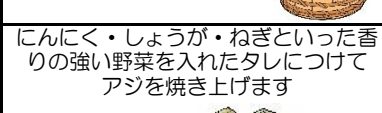
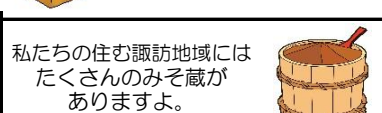
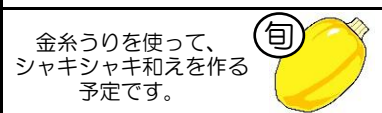
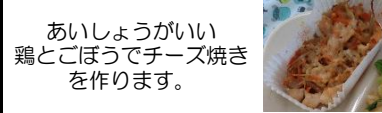
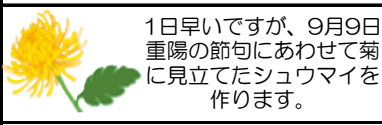







9月の献立  
ここがポイント

☆4年生の長野旅行、3年生の諏訪めぐりとコラボして、長野県と諏訪地域の食材、献立を取り入れています。長野県の食材・献立を知ろう！  
☆別名「菊の節句」といわれる重陽の節句の献立、お彼岸にあわせた献立を取り入れました。  
☆本郷小で初めての企画である、自分で選べる揚げパン「セレクト揚げパン」を9月30日（火）を取り入れました。  
☆果物の美味しい季節です。旬の果物、梨、ぶどうを取り入れています。


| よていこんだて |                 |    | 血や肉になる                                  | 体の調子を整える  | 熱や力になる                                  | 栄養価                                   | ひとことメモ  |
|---------|-----------------|----|---|---|---|---------------------------------------|---|
| 日       | 主食              | 牛乳 | 赤の仲間                                    | 緑の仲間  | 黄の仲間                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |   |
| 1月      | のざわなそばろどん       |    | 牛乳,卵,豚肉,寒天<br>ハム,鶏肉,豆腐                  | しょうが,にんじんのざわな,キャベツきゅうり,赤ピーマン<br>あんず,しめじ,なし<br>玉葱,えのき,ねぎ       | ごはん,米油<br>ごま油,砂糖,ごま<br>オリーブ油<br>マカロニ    | 662 kcal<br>29.5 g<br>21.9 g<br>2.6 g | 長野県を知ろう<br>4年生長野旅行、3年生諏訪めぐりとコラボ長野県の食材や献立が集まっています。 |
| 2火      | こめこコッパン         |    | 牛乳,鶏肉<br>いか,寒天                          | しょうが,にんにく<br>玉葱,きゅうり<br>にんじん,キャベツ<br>コーン                      | 米粉コッパン<br>はちみつ,米油<br>かたくり粉<br>砂糖,オリーブ油  | 634 kcal<br>30.6 g<br>26.4 g<br>2.7 g |   |
| 3水      | ごへいもち           |    | 牛乳,こい<br>凍り豆腐,豆腐<br>わかめ,卵               | にんにく,しょうが<br>もやし,ほうれんそう<br>にんじん,玉葱<br>しいたけ                    | ごへいもち<br>かたくり粉<br>米油,砂糖,ごま              | 624 kcal<br>25.8 g<br>21.6 g<br>3.6 g |   |
| 4木      | ソフトめんコーンクリームソース |    | 牛乳,鶏肉,大豆<br>あおさ,寒天                      | 玉葱,にんじん<br>マッシュルーム<br>コーン,きゅうり<br>ほうれんそう,キャベツ<br>ぶどうジュース      | ソフト麺,バター<br>じゃがいも<br>かたくり粉<br>米油,砂糖     | 675 kcal<br>23.6 g<br>19.3 g<br>2.0 g |   |
| 5金      | ごはん             |    | 牛乳,鶏肉<br>豚肉,みそ                          | にんにく,しょうが<br>りんご,ねぎ,だいこん<br>セロリ,きゅうり<br>にんじん,コーン<br>玉葱,さやいんげん | ごはん,砂糖<br>マヨネーズ,ごま<br>さつまいも<br>はるさめ     | 617 kcal<br>26.4 g<br>19.5 g<br>1.5 g | 1日早いですが、9月9日重陽の節句にあわせて菊に見立てたシュウマイを作ります。           |
| 8月      | ごはん             |    | 牛乳,たまご,豚肉<br>大豆ミート<br>チーズ,あさり           | 玉葱,しいたけ<br>しょうが,かぼちゃ<br>キャベツ,きゅうり<br>にんじん,ねぎ,きくらげ             | ごはん,砂糖<br>かたくり粉<br>ごま油<br>マヨネーズ         | 603 kcal<br>22.6 g<br>20.0 g<br>2.2 g |   |
| 9火      | コッパン            |    | 牛乳,鶏肉<br>チーズ,ラビオリ                       | ごぼう,にんじん<br>もやし,キャベツ<br>きゅうり,黄ピーマン<br>レモン,玉葱<br>ほうれんそう        | コッパン,米油<br>オリーブ油,砂糖                     | 580 kcal<br>29.4 g<br>18.2 g<br>3.2 g | あいしょうがおいしい鶏とごぼうでチーズ焼きを作ります。                       |
| 10水     | ごはん             |    | 牛乳,赤魚,豚肉<br>凍り豆腐,卵<br>豆腐,みそ             | にんじん,キャベツ<br>玉葱,ごまつな<br>ごぼう,だいこん,ねぎ                           | ごはん,砂糖<br>かたくり粉<br>ごま油<br>さといも<br>こんにゃく | 559 kcal<br>28.7 g<br>16.3 g<br>1.6 g | 「こうじ」って、お料理に使える体にいい菌のことです。                        |
| 11木     | かいせんタンメン        |    | 牛乳,豚肉,いか<br>えび,あさり<br>ソフトチキン,大豆         | にんにく,しょうが<br>にんじん,玉葱<br>コーン,キャベツ<br>チンゲンツァイ<br>きゅうり,ごまつな      | タンメン,ごま油<br>じゃがいも,砂糖<br>かたくり粉,米油        | 661 kcal<br>30.0 g<br>20.7 g<br>2.0 g | 金糸うりを使って、シャキシャキ和えを作る予定です。                         |
| 12金     | ごはん             |    | 牛乳,生揚げ,鶏肉<br>みそ,チーズ<br>かつお節,豆腐<br>わかめ   | にんじん,玉葱<br>だいこん,きゅうり<br>コーン,みず菜<br>えのき,ねぎ                     | ごはん,米油<br>マヨネーズ<br>ごま,砂糖                | 642 kcal<br>25.3 g<br>27.0 g<br>2.0 g | 富士見の両国屋さんに届けていただく厚揚げです。                           |
| 16火     | みそたまトースト        |    | 牛乳,卵,みそ<br>ヨーグルト<br>チーズ,生揚げ             | 玉葱,キャベツ<br>はくさい,きゅうり<br>にんじん,レモン<br>えのき,レタス<br>コーン,巨峰         | 食パン<br>マヨネーズ<br>オリーブ油,砂糖                | 639 kcal<br>23.6 g<br>24.6 g<br>2.8 g | 私たちの住む諏訪地域にはたくさんのみそ蔵がありますよ。                       |
| 17水     | ごはん             |    | 牛乳,アジ,豚肉<br>生揚げ,みそ<br>鶏肉,油揚げ            | にんにく,しょうが<br>ねぎ,にんじん<br>キャベツ,青ピーマン<br>だいこん,ごぼう<br>玉葱,しめじ      | ごはん,砂糖<br>ごま油,米油<br>かたくり粉<br>小麦粉        | 615 kcal<br>33.1 g<br>17.8 g<br>1.6 g | にんにく・しょうが・ねぎといった香りの強い野菜を入れたタレにつけてアジを焼き上げます        |
| 18木     | ぶたキムチうどん        |    | 牛乳,豚肉,生揚げ<br>みそ,ツナ,えび<br>卵,かつお節<br>あおのり | にんにく,にんじん<br>キムチ,しめじ,ねぎ<br>ごぼう,キャベツ<br>きゅうり,コーン<br>しょうが       | うどん,米油<br>砂糖,ながいも<br>小麦粉<br>マヨネーズ       | 693 kcal<br>32.2 g<br>20.0 g<br>2.6 g | ごぼうをよく噛んで食べてくださいね！                                |



|         |   |  |                                     |  |   |                                       |  |
|---------|---|--|-------------------------------------|--|---|---------------------------------------|--|
| 19<br>金 | ごはん<br>       | さかなとこおりどうふのオーロラソース<br>おまめのサラダ<br>もやしのスープ | 牛乳,もうか<br>凍り豆腐,みそ<br>大豆,ヨーグルト<br>ツナ | しょうが,にんじん<br>青ピーマン,えだまめ<br>きゅうり,キャベツ<br>もやし,ねぎ               | ごはん,米油<br>かたくり粉<br>さつまいも<br>砂糖,マヨネーズ            | 639 kcal<br>22.8 g<br>22.6 g<br>1.8 g | 大豆と枝豆が入ったサラダです。枝豆<br>が成長して乾燥した物が大豆です。<br>  |
| 22<br>月 | ごはん<br>      | すどり<br>バンバンジー<br>ちゅうかコーンスープ              | 牛乳,鶏肉<br>ソフトチキン<br>豆腐,たまご           | しょうが,にんじん<br>玉葱,青ピーマン,きゅ<br>うり,もやし,コーン,ね<br>ぎ,えのき            | ごはん,米油<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>砂糖,ごま油,ごま           | 640 kcal<br>27.5 g<br>17.3 g<br>2.4 g |  酢豚じゃなく、<br>鶏肉を使った酢鶏<br>ですよー！   |
| 24<br>水 | 2色おはぎ<br>    | とりにくのマーマレードやき<br>かんてんサラダ<br>きぬさやのみそしる    | 牛乳,きな粉,鶏肉<br>寒天,みそ                  | マーマレード<br>キャベツ,もやし<br>きゅうり,にんじん<br>玉葱,かぼちゃ<br>しめじ,きぬさや       | ごはん,砂糖<br>あぶらえ<br>ごま油,ごま                        | 610 kcal<br>29.5 g<br>16.6 g<br>2.1 g | えごま(あぶらえ)の<br>おはぎは富士見の郷土料理<br>です。ごまに似ていますが<br>シソの仲間です。<br>                        |
| 25<br>木 | しょうゆラーメン<br> | おからレモンケーキ<br>せんキャベツうめふうみ                 | 牛乳,豚肉,おから<br>卵,豆乳,かつお節              | しょうが,にんにく<br>玉葱,にんじん<br>きくらげ,もやし<br>こまつな,メンマ<br>コーン,レモン,キャベツ | ラーメン,米油<br>ごま油,小麦粉<br>バター,砂糖<br>はちみつ            | 670 kcal<br>23.7 g<br>20.4 g<br>2.4 g | おからを使って、レモン<br>ケーキを作ります。<br>食物繊維たっぷりの<br>ケーキです。<br>                               |
| 26<br>金 | ごはん<br>      | いわしのかばやき<br>わふうスパゲティーサラダ<br>とうふのすましじる    | 牛乳,いわし<br>ひじき,みそ<br>豆腐,わかめ          | しょうが,にんじん<br>キャベツ,きゅうり<br>コーン,えのき,ねぎ                         | ごはん,米油<br>かたくり粉<br>砂糖,水あめ<br>ごま,スパゲティー<br>マヨネーズ | 657 kcal<br>25.6 g<br>23.6 g<br>1.9 g | 甘塩っぱいタレで<br>ごはんによく合う<br>かば焼きです。<br>   |
| 29<br>月 | キーマカレー<br>   | キャベツとほうれんそうのサラダ<br>ガーリックポテト              | 牛乳,豚肉,大豆                            | にんにく,しょうが<br>にんじん,トマト<br>青ピーマン,キャベツ<br>ほうれんそう<br>パセリ,玉葱      | ごはん,米油,砂糖<br>じゃがいも,米油                           | 650 kcal<br>22.0 g<br>25.3 g<br>2.0 g | チキンカレー、ドライカレー、<br>ポークカレー、スープカレー。<br>いろんなカレーがありますね。<br>今日はひき肉を使った<br>キーマカレーです。<br> |
| 30<br>火 | セレクトあげパン<br> | ひじきサラダ<br>ポトフ<br>げんきヨーグルト                | 牛乳,大豆<br>ソフトチキン<br>ひじき<br>ヨーグルト     | キャベツ,にんじん<br>コーン,玉葱,だいこん                                     | コッペパン,米油<br>砂糖,マヨネーズ<br>ごま,じゃがいも                | 674 kcal<br>25.1 g<br>24.9 g<br>2.5 g | 3つの味から、自分の好きな味を選んでね！<br>  |

\*献立は、都合により変更することがあります。

☆9月の平均栄養価は、エネルギー637kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.2g、塩分2.3gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に  かみじょう君がいます。

## 9月の食育目標は「規則正しい食事をしよう」です。

### 元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておくのと、朝の時間に余裕が持てます。