

☆4年生の長野旅行、3年生の諏訪めぐりとコラボして、長野市と

諏訪地域の食材、献立を取り入れています。

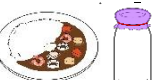
☆別名「菊の節句」といわれる重陽の節句(不老長寿や無病息災を願う日)

にあわせて「重陽の節句献立」、お彼岸にあわせて「お彼岸献立」を取り入れました。

☆果物の美味しい季節です。旬の果物、ぶどう、プルーン、りんごを取り入れています。りんごはお料理に入っていますよ。

9月の献立 ここがポイント

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 主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みど汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 kcal g g g	
1火	コッペパン	とりとごぼうのチーズやき シャキシャキサラダ ラビオリスープ	牛乳,鶏肉,チーズ ラビオリ	ごぼう,にんじん キャベツ,きゅうり こまつな,玉葱 ほうれんそう	コッペパン じゃがいも,砂糖 油	606 kcal 33.0 g 18.2 g 3.3 g	茹でるとそうめんみたいな 形状になる、金糸うりをサ ラダに使う予定です。 手に入らなかったらじゃが 芋のサラダになります。
2水	ごはん	さわらのさいきょうやき こおりとうふのたまごとじ けんちんじる	牛乳,さわら,みそ 豚肉,凍り豆腐 卵,豆腐	にんじん,キャベツ 玉葱,こまつな,ごぼ うだいこん,ねぎ	ごはん,砂糖 かたくり粉,油 さといも こんにゃく	600 kcal 30.0 g 18.7 g 2.2 g	西京味噌は、まろやか な甘みと上品なコクが 魚の旨味を引き立たせ ます。
3木	とうにゅうタンメン	ちゅうかふういそかあえ もちもちキャラメルドーナツ	牛乳,豚肉,みそ 豆腐,のり,豆腐 ヨーグルト	にんにく,しょうが にんじん,玉葱,もやし きくらげ,コーン チンゲンツァイ,キャベツ きゅうり,こまつな	タンメン,ごま 砂糖 ホットケーキミックス 白玉粉,油	735 kcal 25.9 g 23.2 g 1.8 g	初挑戦のドーナツです。 白玉粉と豆腐 を使います。 もちもちになるかな?
4金	ごはん	あつあげのみそマヨやき カラフルサラダ とうふのすましじる	牛乳,生揚げ,鶏肉 みそ,チーズ,豆腐 わかめ	にんじん,玉葱,きゅうり キャベツ,パプリカ えのき,ねぎ	ごはん,油 ノンエッグマヨ 砂糖,こんにゃく ごま	627 kcal 25.5 g 25.2 g 2.0 g	富士見の両国屋さんの 厚揚げを使って味噌マヨ 焼きを作ります。
7月	ごはん	さかなとこおりとうふのオーロラソース おまめのサラダ もやしのスープ	牛乳,ホキ,凍り豆腐 みそ,大豆 ツナ,ヨーグルト	しょうが,にんじん ピーマン,えだまめ きゅうり,キャベツ もやし,ねぎ	ごはん,かたくり粉 油,さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨ	642 kcal 23.1 g 22.0 g 1.8 g	大豆と枝豆が入ったサラダです。 枝豆 が成長して乾燥した物が大豆です。
8火	じゃこのりチーズトースト	チリコンカン マスタードサラダ れいとうミカン	牛乳,しらす干し のり,チーズ 鶏肉,大豆	にんにく,玉葱,にんじん トマト缶,キャベツ レタス,きゅうり,みかん	食パン ノンエッグマヨ じゃがいも,砂糖 油	673 kcal 27.4 g 29.2 g 3.2 g	カルシウムいっぱいの トーストをよく噛んで食 べてください。
9水	ごはん	キッカシュウマイ ひじきサラダ あさりとねぎのスープ	牛乳,たまご 豚肉,大豆ミート ソフトチーズ,大豆 ひじき,あさり	玉葱,しいたけ,しょうが キャベツ,にんじん コーン,ねぎ,きくらげ	ごはん,かたくり粉 油,砂糖 ノンエッグマヨ ごま	616 kcal 25.1 g 21.0 g 1.9 g	重陽の節句は、菊の節句 ともよばれています。 菊に見立てたシュウマイ を作ります。
10木	ソフトめんりんごナポリタン	しんしゅうみそドレサラダ きょうほう	牛乳,豚肉 ソーセージ 大豆ミート 豆腐,みそ	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,しめじ ピーマン,トマト缶 きゅうり,キャベツ コーン,巨峰	ソフト麺,米粉 バター,油,砂糖	637 kcal 22.5 g 18.5 g 1.6 g	4年生の長野旅行 前日の今日は 長野市で生産が盛んな「みそ、りんご、 巨峰」を取り入れた献立にしました。 4年生気をつけて行ってらっしゃい♪
11金	ごはん	すどり バンバンジー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳,鶏肉 豆腐,卵	しょうが,にんじん,玉葱 ピーマン,きゅうり もやし,コーン えのき,ねぎ	ごはん,かたくり粉 油,じゃがいも,砂 糖,油,ごま	645 kcal 27.9 g 17.4 g 2.4 g	酢豚じゃなく、 鶏肉を使った酢鶏 ですよー!
14月	ごはん	やきとり～おいだれがけ～ きりぼしだいこんのごまネーズサラダ あいしょうじる	牛乳,鶏肉,豚肉 豆腐,みそ	にんにく,しょうが りんご,切干しだいこん セロリ,きゅうり にんじん,コーン,玉葱 さやいんげん,ねぎ	ごはん,砂糖 ノンエッグマヨ ごま,さつまいも はるさめ	611 kcal 26.5 g 18.8 g 2.0 g	長野県の上田市を中心と したご当地グルメ「おい だれがけ」です。
15火	こめこコッペパン	のざわないうもレツ イタリアンサラダ キャベツスープ	牛乳,卵,鶏肉	にんにく,玉葱,のざわな もやし,キャベツ きゅうり,パプリカ レモン,にんじん,コーン	米粉パン,油 じゃがいも 砂糖,マカロニ	576 kcal 28.7 g 19.6 g 3.1 g	富士見町のお隣の原村で 生産されたお米で作られ ている米粉パンです。
16水	ごはん	あじのこうみやき あつあげとぶたにくのいためもの すいとんじる	牛乳,あじ,豚肉 生揚げ,みそ 鶏肉,油揚げ	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,キャベツ ピーマン,だいこん ごぼう,玉葱,しめじ	ごはん,砂糖,油 かたくり粉 小麦粉	626 kcal 33.1 g 17.8 g 1.6 g	今日のごはんは「ミルキークイーン」 という品種のお米を使います。一般的 なお米に比べてモチモチとした強い粘 りとお豊かな甘み特徴です。
17木	しんしゅうみそラーメン	しおいかのマリネ ヨーグルトゼリールパープソース	牛乳,豚肉,みそ いか,クリーム	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,メンマ キャベツ,コーン こまつな,きゅうり レモン,ルバーブ	ラーメン,砂糖,油	606 kcal 24.0 g 16.5 g 1.8 g	3年生諏訪めぐり 前日の 今日は諏訪地域ならではの食材 「塩いか、みそ、ルバーブ」を 使った献立です。3年生楽しんできてね♪

18金	ごはん 	ししゃものいそべあげ こおり豆腐のごまあえ かきたまじる 	牛乳、ししゃも あおのり、凍り豆腐 豆腐、わかめ、卵	もやし、きゅうり ほうれんそう、にんじん 玉葱、しいたけ	ごはん、小麦粉、油 砂糖、ごま かたくり粉	592 kcal 25.1 g 19.1 g 1.9 g	歯の日の今日は、頭から 食べられるシシャモの 磯辺揚げです。 
24木	ぶたキムチうどん 	さっぱりごぼうサラダ おこのみやき	牛乳、生揚げ、みそ ツナ、豚肉、えび、卵 かつお節、あおのり	にんにく、にんじん キムチ、しめじ、もやし ねぎ、ごぼう、キャベツ きゅうり、コーン しょうが	うどん、油、砂糖 ながいも、小麦粉 ノンエッグマヨ	691 kcal 32.2 g 19.4 g 2.5 g	 大きな鉄板で焼き上げた お好み焼きを、給食室で切 り分けています。
25金	おはぎ(きな粉・あぶらえ) 	とりにくのマスタードやき かんてんサラダ きぬさやのみそしる	牛乳、きな粉 鶏肉、寒天、みそ	にんにく、キャベツ もやし、きゅうり、玉葱 にんじん、トマト缶 しめじ、さやえんどう	ごはん、えごま かたくり粉、油 ごま	623 kcal 28.9 g 18.1 g 2.1 g	えごま(あぶらえ)の おはぎは富士見の郷土料 理です。ごまに似ていま すがシソの仲間です。 
28月	シーフードカレー 	キャベツとほうれんそうのサラダ げんきヨーグルト 	牛乳、豚肉、いか えび、あさり ヨーグルト	玉葱、にんにく、しょうが にんじん、トマト缶 キャベツ、ほうれんそう	ごはん じゃがいも 油、砂糖	609 kcal 24.4 g 15.5 g 2.5 g	 魚介のうま味たっぷりの カレーを作ります。 お楽しみに♪
29火	シナモンあげパン 	あきのとうにゅうシチュー ダイコンサラダ 	牛乳、鶏肉、豆乳 かつお節	にんにく、玉葱、にんじん はくさい、しめじ、パセリ だいこん、きゅうり コーン、みず菜、ブルー	コッペパン、油 さつまいも 米粉、ごま	626 kcal 26.0 g 20.0 g 2.0 g	シナモンは、甘くエキゾ チックな香りとほんのりと した辛みが特徴の 「スパイスの王様」です。 
30水	ごはん 	いわしのかばやき わふうスパゲティーサラダ わかめのすましじる	牛乳、いわし ひじき、みそ 豆腐、わかめ	しょうが、にんじん キャベツ、きゅうり コーン、えのき、ねぎ	ごはん、かたくり粉 米粉、砂糖、水あめ ごま、スパゲッティ ノンエッグマヨ	615 kcal 26.2 g 18.3 g 1.9 g	 甘塩っぱいタレで ごはんによく合う かば焼きです。

*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631kcal、たんぱく質27.0g、脂質20.0g、塩分2.2g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。

生活リズムのととのえ方

はやお はやね
早起き、早寝をする



よ 夜ふかしや朝寝坊な
どは、日中の体調不良
のう はたら えいきょう
や脳の働きにも影響を
与えます。早起き、早
ね ね ね
寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ
朝の光を浴びる



あさ ひかり あ
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。

き そくただ しよく じ
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
で、1日のリズムがつ
くりやすくなります。

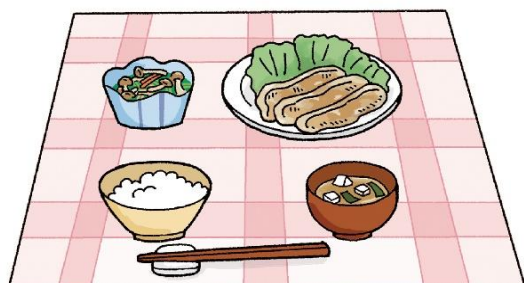
にっちゅう かつ どうてき
日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外
に出て、活動的にす
ぐすと、夜によく眠るこ
とができます。

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると
栄養バランスが良くなります。

スパゲティーや丼など、1皿料理になって
しまう時も、彩りがよい1皿にすると栄養
バランスが良くなりますよ。

