



9月よていこんだてひょう



月目標 : 規則正しい食事をしよう

日曜	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1材料 - (kcal)	たんぱく質 (g)
				肉魚卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1金	冷やし中華麺	○	わかめスープ ショウロンポウ(2個) 冷やし中華の具 冷やし中華スープ	とりにく かまぼこ ショウロンポウ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ もやし レタス きゅうり コーン	ひやしちゅうかめん		588 21.9 18.1 4.1	650 24.3 18.4 4.8
4月	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ししゃもフライ(小2個、中3個) つぼ漬け和え	とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり つぼづけ	こめ おおむぎ さとう でんふん じゃがいも こんにやく	ひまわりあぶら	640 24.4 20.0 2.2	764 29.4 23.2 2.6
5火	コッパン	○	かぼちゃポターージュ 鶏肉のオニオンソース こんにやく海藻サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン にんにく レタス キャベツ	コッパン さとう こんにやく でんふん	ひまわりあぶら	739 37.6 20.3 3.7	861 43.7 22.9 4.3
6水	ごはん	○	どさんこ汁 鮭の塩焼き 茎わかめの炒め物	ぶたにく みそ さつまあげ さけ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ ごぼう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	ひまわりあぶら	598 30.7 14.9 3.5	690 35.3 16.2 4.1
7木	ごはん	○	かきたま汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 磯香和え	とりにく たまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ もやし はくさい ながねぎ	こめ おおむぎ でんふん さとう	ひまわりあぶら	611 29.3 17.7 2.2	705 33.7 19.6 2.6
8金	★非常時 体験給食 ごはん	○	ヒートレスカレー ツナとごぼうのサラダ ぶどうゼリー	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ ヒートレスカレー さとう ゼリー		698 18.5 20.5 3.6	813 20.6 22.9 4.4
11月	ごはん	○	さつま汁 信田煮あんかけ くず切りの和え物	とりにく ツナ とうふ みそ しのだに	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ だいこん きゅうり ながねぎ	こめ おおむぎ くずきり さとう さつまいも こんにやく でんふん	ひまわりあぶら	627 23.3 17.8 2.6	712 25.7 18.7 2.9
12火	コッパン	○	ポテトスープ 焼きフランク グリーンサラダ	とりにく フランクフルト	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ レタス	きゅうり コッパン じゃがいも さとう でんふん	ひまわりあぶら	696 28.5 24.1 3.8	809 32.5 27.5 4.6
13水	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	ワンタンスープ 豚肉とピーマンの炒め物 中野市の巨峰(3粒)	とりにく なるたまき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが エリンギ にんにく はくさい だけこのこ もやし きょうぼう	こめ おおむぎ ワンタン はるさめ	ひまわりあぶら	596 23.1 15.6 1.8	684 26.2 17.2 2.0
14木	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 かぼちゃのそぼろあん ゆかり和え	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ あかしそ	たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり ながねぎ だいこん しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんふん	ひまわりあぶら	607 20.2 16.4 2.0	702 22.8 18.1 2.4
15金	ごはん	○	吉野汁 さばのみそだれかけ ひじきとレタスのサラダ	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ レタス はくさい えだまめ ながねぎ	こめ おおむぎ でんふん さとう	ひまわりあぶら	592 28.4 16.6 2.0	664 30.6 17.1 2.4
19火	食パン	○	ミートボールスープ ポテトとウィンナーの磯辺揚げ 大根とツナのサラダ メープルジャム	ミートボール ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん だけのこ キャベツ しめじ きゅうり はくさい	しょうパン じゃがいも ジャム	ひまわりあぶら	740 27.3 29.1 3.5	888 31.8 33.7 4.3
20水	★食育の日献立 ごはん	○	きのこの豚汁 厚揚げの肉みそかけ 昆布あえ	ぶたにく みそ なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんふん	ひまわりあぶら	616 27.6 17.8 2.4	700 30.9 18.7 2.8
21木	★お月見献立 菜めし	○	すり身団子汁 里芋コロッケ・ソース 枝豆サラダ お月見だんご	すりみだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なめしのもと	たまねぎ だいこん はくさい えだまめ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さといもコロッケ だんご	ひまわりあぶら	685 23.0 16.4 3.5	783 25.6 18.1 4.0
22金	ごはん	○	ハヤシライス 米粉マカロニのサラダ 中野市のブルー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルー	こめ おおむぎ じゃがいも こめマカロニ さとう	ひまわりあぶら	647 20.6 16.5 1.9	745 23.2 18.4 2.3
25月	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2個) もやしの中華和え	ツナ とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だけのこ ながねぎ だいこん きゅうり もやし	こめ おおむぎ さとう でんふん	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	621 24.8 19.1 2.1	707 27.6 20.9 2.3
26火	ココアパン	○	野菜スープ オムレツ・トマトソース コールスローサラダ	ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン はくさい キャベツ きゅうり	ココアパン じゃがいも さとう でんふん	ドレッシング	664 25.4 21.8 3.4	770 28.7 24.5 4.1
27水	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	まめまめみそ汁 カラフル鶏そぼろ 糸寒天のサラダ	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かんでん	にんじん	たまねぎ しょうが コーン えだまめ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	579 24.3 16.8 2.1	671 27.5 18.5 2.5
28木	ごはん	○	もずくと卵のスープ 豚肉スタミナ炒め 大根のサラダ	かまぼこ たまご ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく だけのこ もやし だいこん キャベツ	こめ おおむぎ でんふん はるさめ	ひまわりあぶら	576 24.6 16.7 2.4	663 27.9 18.4 2.9
29金	ごはん	○	じゃがいものみそ汁 ソースいしかフライ カラフルおひたし	あぶらあげ みそ いしか かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし コーン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう パンこ	ひまわりあぶら	625 26.1 16.0 2.7	727 30.3 17.5 3.2

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和 5年
9月号

(毎月 19 日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

つきもくひょう きそくただ しよくじ
月目標 : 規則正しい食事をしよう

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

ひとり1日30が目安です。

食料品

保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

栄養バランスの偏りから体調不良にならないよう、主食・主菜・副菜をそろえておきましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たりひとり1人6本程度必要です。

備える

「食べる」→「買う」のサイクルで、ローリングストックを維持しましょう。

～「非常時体験給食」を実施します～

中野市南部・北部学校給食センターでは、災害に備え「LLヒートレスカレー」を備蓄しています。非常時体験給食として、「LLヒートレスカレー」を取り入れた給食を実施します。災害が起こった時には、いつもと同じ食事をすることはできません。災害が起きた時をイメージしながら食べてみてください。また、毎日普通に食事ができることに感謝し、「食べることができるありがたさ」について、考える時間にしましょう。

「LLヒートレスカレー について」

【特徴】

- 食物アレルギー特定原材料等27品目不使用
- あたためずに食べることができる
- 常温で5年間保管ができる