



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) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小	中	
				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				
1月	冷やし中華麺	○	チンゲン菜のスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 冷やし中華の臭 冷やし中華スープ	とりにく かまぼこ とうふ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが レタス	コーン もやし きゅうり	ひやしちゅうかめん じゃがいも でんぶ さとう	ひまわりあぶら	648	749	31.2	36.0
2火	コッパン	○	ポテトスープ 焼きフランク グリーンサラダ	ベーコン フランクフルト	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ キャベツ レタス	はくさい きゅうり	コッパン じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら	663	769	25.3	28.7
3水	ごはん	○	肉じゃが さばのみそだれがけ 磯香あえ	ぶたにく さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ もやし	はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう でんぶ	ひまわりあぶら	604	701	28.4	31.2
4木	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 蒸ししょうざ(2個) 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ ながねぎ きゅうり	にんにく まるなす もやし だけのこ	こめ おおむぎ さとう でんぶ はるさめ	ひまわりあぶら こまあぶら	606	718	23.6	27.0
5金	★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 ひじきのサラダ	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	しょうが えだまめ レタス	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	570	679	25.1	28.9
8月	ごはん	○	すり身団子汁 ししゃもの磯辺揚げ(2本) 野菜の昆布あえ	すりみだんご ししゃも あおのり しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい きゅうり	だいこん キャベツ	こめ おおむぎ てんぶらこ	ひまわりあぶら	591	707	23.9	27.9
9火	コッパン	○	コーンポタージュ 鶏肉のオニオンソース コールスローサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり	コーン キャベツ	コッパン さとう でんぶ	ひまわりあぶら ドレッシング	702	817	34.9	40.5
10水	★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 ツナとほうれん草のごまあえ	とうふ とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ ながねぎ しょうが もやし	だいこん なかにき はくさい	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごま	602	719	21.1	24.2
11木	ごはん	○	キムチ汁 ブルコギ わかめあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい キムチ にんにく しめじ もやし キャベツ きゅうり	はくさい	こめ おおむぎ トック さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごま	594	703	24.6	28.2
12金	ごはん	○	チキンカレー ツナとごぼうのサラダ 中野市のぶどう(3個)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ ぶどう	はくさい ごぼう 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	601	708	21.4	24.5
16火	コッパン	○	ミートボールスープ 鶏肉とポテトのチリソース レタスサラダ	ミートボール とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ はくさい だいこん レタス	だけのこ レモン きゅうり	コッパン じゃがいも でんぶ さとう	ひまわりあぶら	751	873	32.1	36.8
17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 きゅうりの香りあえ	とりにく なると ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい しょうが もやし キャベツ	エリンギ にんにく だけのこ きゅうり	こめ おおむぎ ワンタン はるさめ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	550	655	23.2	26.7
18木	★食育の日献立 ごはん	○	きのこ汁 にじますの唐揚げ 糸寒天のサラダ	とうふ みそ にじます	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ エリンギ ながねぎ きゅうり	しめじ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ おおむぎ でんぶ さとう	ひまわりあぶら	600	715	27.2	31.3
19金	ごはん	○	ハヤシライス 青大豆のサラダ 中野市のブルー	ぶたにく あおだいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ブルー	にんにく きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こめコマカロニ	ひまわりあぶら	639	757	22.1	25.2
22月	ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 あじのごまだれがけ きんぴらごぼう	あぶらあげ こおりとうふ あじ みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう	はくさい	こめ おおむぎ さとう でんぶ こんにゃく	ひまわりあぶら ごま	572	680	29.6	34.1
24水	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	かきたま汁 豚肉スタミナ炒め カラフルおひたし	とりにく たまご ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ ながねぎ にんにく もやし	はくさい しょうが だけのこ コーン	こめ おおむぎ でんぶ はるさめ	ひまわりあぶら	572	678	28.4	33.0
25木	ごはん	○	さつま汁 信田煮あんかけ くすきりのあえもの	とりにく まいたけしのだ とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり	ごぼう ながねぎ	こめ おおむぎ こんにゃく さつまいも さとう でんぶ くすきり	ひまわりあぶら	603	702	23.2	25.8
26金	ごはん	○	うすくず汁 豆腐ミートローフ 枝豆サラダ	とりにく みそ ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ もやし	えのきたけ えだまめ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも はるさめ パンこ でんぶ さとう	ひまわりあぶら	616	716	26.2	29.9
29月	ごはん	○	辛味豆腐汁 鮭とチーズの香巻き揚げ もやしとコーンのあえもの	とりにく とうふ みそ さけ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり	はくさい コーン	こめ おおむぎ はるまきのかわ さとう	ひまわりあぶら	633	743	30.4	34.1
30火	食パン	○	ヘルシーポトフ オムレツマトソース ポテトサラダ	ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	だいこん キャベツ コーン	しょくパン さとう でんぶ じゃがいも	ソイグ マヨネーズ	672	782	24.7	28.0

※ 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 7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

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんから元気に学校生活を送れるようにしましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは、朝食には残っていません。午前中は、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

【信州 ACE プロジェクト】

長野県では、「信州 ACE プロジェクトの一環として、「減らそう塩分 増やそう野菜」をキャッチフレーズに「(E) 健康に食べる」ことを推進しています。「野菜・果物の摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」を目的として、よりよい食生活の実践を目指しています。

北信地域の健康課題を解決するために、「減塩」と「地元でとれる野菜・果物の摂取量増加」に取り組むキャンペーン「ひくシオ たすベジ 北信州」を実施し、北信地域で健康づくりを推進していきます。

野菜はたっぷり

塩分は控えめを

心がけましょう!



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



ま	ご	わ(は)
豆類や大豆製品	ごまなどの雑穀類	わかめなどの海藻類
大豆、おから、小豆	黒ごま、白ごま	わかめ、ひじき、こんぶ
なっとう、とうもろこし、凍り豆腐	くるみ、ごんなん	のり、かんてん、もずく
や	さ	し
野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類
かぼちゃ、ごぼう、れんこん	さんま、さけ、いわし	しいたけ、まいたけ
小松菜、天蓼、かぶ	あさり、しじみ、しらすま(いわしの稚魚など)	なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)
い		
いも類		
さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも		
		ごんにやく (ごんにやくいも)

給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れていきます。 ※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によっては、くるみなどの使用を控える場合もあります。



給食のレシピを紹介します

- かぼちゃのそぼろあん○ 材料(4人分)
- ・かぼちゃ 250g ・揚げ油 適量 ・鶏ひき肉 50g ・砂糖 小さじ2
 - ・おろししょうが 小さじ1/2 ・みりん 小さじ1と1/2 ・しょうゆ 小さじ2
 - ・水 大さじ1 ・片栗粉 小さじ1/3
- かぼちゃは一口大の角切りにし、180℃の油で揚げる。
 - 鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、水を入れて混ぜ、鶏ひき肉、おろししょうがを入れてよく混ぜ、鍋を火にかけ、具をかき混ぜながら鶏ひき肉をほぐす。
 - ②の鶏ひき肉がバラバラになり、火が通ったら水溶き片栗粉を加える。
 - ①に③をかける。

