



# 令和 2 年度 9 月分 学校給食予定献立表 <CJ>-A

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
朝ごはんでも野菜を食べているかな? 	1 牛乳 果糖米粉パン 寒天スープ ナストマトグラタン ごぼうサラダ	2 牛乳 ごはん はんぺんのすまし汁 豚肉のしょうが炒め ごまあえ	3 牛乳 ごはん 真だくさんみそ汁 ちくわの蒲揚げ キャベツの土佐あえ	4 牛乳 ごはん けんちん汁 ハンバーグりんごソース 和風おさつサラダ
7 牛乳 ごはん みそキムチ汁 にじますの円揚げ キャベツの香味漬け	8 牛乳 食パン(2枚) コーンスープ ポテトとチーズのホイイル包み 春雨サラダ いちごジャム	9 牛乳 ごはん ワカメスープ ピビンバ 犬根のナムル <b>ごはんのせて食べましょう</b>	10 牛乳 ごはん 豆腐汁 さわらのごまだれ焼き おかかあえ	11 牛乳 ごはん オニオンスープ オーロラチキン コーンサラダ
14 牛乳 わかめごはん さわにに焼 ほっけのみそ焼き のり酢あえ おはぎ	15 牛乳 背割りコッペパン ABCスープ ロングメンチカツ フレンチサラダ <b>パンにはさんで食べましょう</b>	16 牛乳 ごはん 肉団子汁 厚揚げのにんじんみそ もやしあえ	17 牛乳 ごはん きのこ汁 ささみのレモンソース たくあんあえ みかんクレープ	18 牛乳 菜めし とん汁 さばの煮付け こんぶあえ
21 敬老の日 	22 秋分の白 食欲の秋	23 牛乳 ごはん 拍子こんにやく麺スープ 春巻き 中華サラダ	24 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 信州プレミアム牛肉の牛丼 ひじきサラダ	25 牛乳 ごはん 豆乳汁 鶏肉のおろしソース ポテトサラダ
28 牛乳 ごはん ポークカレー 野菜ソテー フルーツ白玉	29 牛乳 コッペパン 根菜スープ チリピーンズ ブロッコリーサラダ	30 牛乳 ごはん 中華スープ えびシューマイ こんにやくサラダ	「食べて応援」献立 新型コロナウイルス感染症の影響で、県産農産物の消費量が減少してしまいました。そこで、給食に提供し、「食材の生産・流通」のことや「命の大切さ」などを学ぶ機会としたり、需要喚起を図ったりする「食べて応援」献立を実施します。 9月は「信州プレミアム牛肉」を提供します。 	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
597 kcal	23.2 g	18.3 g	309 mg	2.0 mg	198 μgRAE	0.38 mg	0.47 mg	22 mg

このマークの日は今月のおすすめや旬の食材を使った献立です。 このマークの日はかみかみ献立や 歯を強くする献立です。 このマークの日は「真だくさんみそ汁の日」です。



## 9月の目標: 食生活の見直しをしよう



9月は夏の疲れが出て、体調をくすししやすい時期です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めた長野県取り組み

### 信州ACE(エース)プロジェクト

Action (体を動かす)    Check (検診を受ける)    Eat (健康に食べる)

#### Eat (健康に食べる)

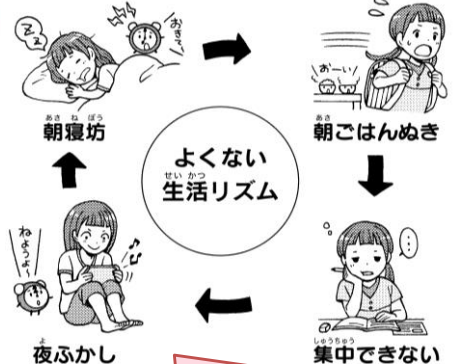
##### ☆減らそう塩分

1食の塩分は3g!  
(給食では2g未満を目指しています)

##### ☆増やそう野菜

野菜はもう一皿!  
(長野県産の旬の野菜をプラス)

### よくない生活リズムを断ち切って元気に!



### 生活リズムをととのえるには

#### 朝の光を浴びる



#### 朝ごはんを食べる



作ってみよう! 給食レシピ

### こんぶあえ (4人分)

- キャベツ……大きい葉4枚
- きゅうり……1/2本
- にんじん……1/4本
- 塩こんぶ……大さじ1
- 塩……少々
- しょうゆ……小さじ1

- (野菜を切る)  
キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんは細切りにする
- 1の野菜をゆでて水にさらし水気を切る
- 2の野菜に塩こんぶ・塩・しょうゆを加えてあえる

