



# 令和5年度 9月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東部学校給食センター

## Aコース

日曜	献立名 ・牛乳・主食 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1金	牛乳 ごはん さわに椀 さんまの甘露煮 こんぶあえ	豚肉 極細かぼ さんま	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう はちみつ でんぶん		エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
4月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 ささみのレモンソース たくあんあえ	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ しめじ レモン汁 はくさい きゅうり 細切たくあん	金芽米 でんぶん さとう	油	エネルギー 735 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2 g
6水	牛乳 コッペパン 白菜とミートボールのクリームシチュー 梨 マヨネーズサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい なし きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぶん	バター ノンエッグ マヨネーズ 油	エネルギー 819 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.4 g
7木	牛乳 ごはん 根菜のみそ汁 さばのおろしソース 磯香あえ	厚揚げ みそ さば	牛乳 角さざみのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう えのきたけ だいこん もやし きゅうり	金芽米 じゃがいも さとう		エネルギー 762 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2 g
8金	牛乳 ごはん オクラ入りかまぼこ 麻婆なす 香りびたし	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	オクラ にんじん	えのきたけ しょうが たまねぎ なす きゅうり はくさい	金芽米 さとう でんぶん さとう	油 ごま油	エネルギー 686 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3 g
11月	牛乳 ナン チキンカレー ポテトとチーズのホイル包み コンニャク寒天サラダ いちごクレープ(卵乳小麦なし)	鶏肉 ベーコン	牛乳 コンニャク寒天 チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごビュレ キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも さとう いちごグループ (乳卵小麦なし)	油	エネルギー 819 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 4.4 g
12火	牛乳 ごはん からみとうふ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き のり酢あえ	豚肉 ゆしとうふ みそ 鶏肉	牛乳 角さざみのり	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく	金芽米 さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 729 kcal たんぱく質 32 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g
13水	牛乳 コッペパン ポテトと大豆のスープ 白身魚フライ コーンサラダ	鶏肉 大豆 ホキ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 825 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.9 g
14木	牛乳 ごはん 水ぎょうざスープ 厚揚げのチリソース煮 華風あえ	なると 豚肉 厚揚げ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぶん 小麦粉 米粉	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 826 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.3 g
15金	牛乳 ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉の香味ソース ごぼうサラダ	こおり豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ だいこん しめじ 長ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃがいも さとう でんぶん	油 白いりごま	エネルギー 672 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつかます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつかます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつかます

## 食育だより

### 9月 月目標「食生活の見直しをしよう」

## 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをとり戻そう！

夏休みが終わり、約2週間がたちますが、体の調子はいかがですか？なんとなく調子が悪い人は、生活リズムが乱れているかもしれません。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に2学期を過ごしてください。



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、<sup>はいまつ</sup>排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

## 秋の年中行事 月見は2回

月見は、だんごやさといもなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。





# 令和5年度 9月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東部学校給食センター

## Aコース

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
19火	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 たらとポテトの甘酢あえ 大根サラダ	豚肉 豆腐 みそ たら	牛乳	にんじん	たまねぎ ほうきさい 白菜キムチ漬 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 じゃがいも でんぶん さとう	白ねりごま油 ごま油	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g
20水	牛乳 切込み丸パン コーン入り野菜スープ ハンバーグトマトソース じゃがさつまサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト水煮	たまねぎ コーンペースト ホールコーン きゅうり	切込み丸パン さとう じゃがいも さつまいも でんぶん	オリーブ油	エネルギー 835 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 4 g
21木	牛乳 わかめごはん かきたま汁 山賊焼き 春雨サラダ ミルメーク(ココア)	細切わかめ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	金芽米 でんぶん マロニー さとう ミルメーク(ココア)	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 782 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 4 g
22金	牛乳 ごはん かぼちゃだんごのお月見汁 フライかじきのみそ焼き ごまおかかあえ	豚肉 油揚げ フライかじき みそ 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	ほうきさい もやし きゅうり	金芽米 加々野おじゃがもち ホール さとう	白いりごま	エネルギー 745 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
25月	牛乳 ごはん 春雨すまし 肉どんぶり 海そうサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	たまねぎ ほうきさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 春雨 しらたき さとう	油	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.5 g
26火	牛乳 きなこ揚げパン 野菜スープ ペンネトマトソース煮 レモンサラダ	きな粉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ホールコーン えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン さとう マカロニ	バター オリーブ油	エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 4.3 g
27水	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのかば揚げ なめたけあえ	豚肉 みそ いわし	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 突こんにやく でんぶん さとう	油 白いりごま	エネルギー 783 kcal たんぱく質 32 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g
28木	牛乳 ごはん じゃがいものすまし汁 厚揚げのそぼろ煮 グリーンサラダ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	えのきたけ だいこん ほうきさい 長ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃがいも でんぶん こんにやく さとう	油	エネルギー 723 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g
29金	牛乳 ごはん 中華スープ 酢鶏 白菜の中華サラダ	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ ほうきさい きゅうり	金芽米 でんぶん さとう	油 ごま油	エネルギー 732 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつかます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつかます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつかます

## 関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年は大震災から100年の年です。もしもこの時の備えを見直してみましよう。



## みんなで元気に、

## 1日のスタートを!

Q: いつも朝食はだれと食べる  
ことが多いですか?



(R4松本市中学2年生実態調査結果より)

忙しい朝ですが、家族と一緒に食卓を囲むことで、自然とコミュニケーションも取れ、気持ちも落ち着き、元気に1日のスタートがけられるのではないのでしょうか。また、アンケートから、「朝食のバランスが良い人ほど、家族や大人と一緒に食べている」という結果も分かりました。

朝ごはんにいかがですか?

【コーン入り野菜スープ 4人分】

<材料>

- 鶏こま肉.....80g
- 油.....大さじ1
- 人参.....1/4本(いちょう切り)
- たまねぎ.....1/2個(うす切り)
- コーンペースト...大さじ4
- ホールコーン...60g
- チンゲン菜...1株(2cm長さ)
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....少々
- しょうゆ.....大さじ1

<作り方>

- 野菜を切る
- なべに油を入れ、鶏肉、人参、たまねぎをよくいためる
- 水4カップを加え、人参がやわらかくなるまで煮る
- コーンペースト・ホールコーンを加え、で味を調え、最後にチンゲン菜を入れてできあがり

## 女鳥羽中学校希望献立

女鳥羽中学校の生徒たちで話し合って決めたメニューです。どれも、うちの学校では人気で、1つでも給食にあるだけで嬉しいという声があります。季節に合うメニューかは分かりませんが、1年中おいしいメニューだと思います。

