



# 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

Bコース

日曜	献立	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	コッペパン	はくさい 梨 マヨカレーポテトサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ なし きゅうり	コッペパン バター じゃがいも ノエッグマヨネーズ でんぷん	657 kcal 22.4 g 24.4 g 2.6 g
4月	ごはん	根菜のみそ汁 さばのおろしソース 磯香あえ	牛乳 厚揚げ みそ さば 角ぎざみのり	たまねぎ ごぼう えのきたけ にんじん だいこん もやし きゅうり チンゲンサイ	金芽米 じゃがいも さとう	581 kcal 28.3 g 20.8 g 1.6 g
5火	ごはん	中華スープ 酢鶏 白菜の中華サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい きゅうり	金芽米 でんぷん 油 さとう ごま油	568 kcal 23.1 g 16.1 g 2.1 g
6水	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	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	えのきたけ にんじん だいこん はくさい 長ねぎ しょうが たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	金芽米 じゃがいも でんぷん 油 こんにゃく さとう	564 kcal 23.8 g 18.8 g 1.9 g
7木	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)	牛乳 わかめ 細切わかめ 卵 鶏肉	えのきたけ にんじん 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 でんぷん 油 マロニー さとう ごま油 白いりごま ミルメーク(ココア)	621 kcal 28.7 g 17.9 g 3.2 g
8金	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	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ コーン ホールコーン チンゲンサイ トマト水煮 きゅうり	切込まるパン オリーブ油 さとう じゃがいも さつまいも 油 でんぷん	663 kcal 28.6 g 22.5 g 3.1 g
11月	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	牛乳 豚肉 豆腐 みそ たら	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 白ねりごま じゃがいも でんぷん 油 さとう ごま油	604 kcal 24.4 g 20 g 2.1 g
12火	ごはん	オクラ入りワカメスープ 麻婆なす 香りびたし	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚肉 大豆 みそ	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 油 さとう でんぷん ごま油	538 kcal 24.6 g 15.6 g 2.4 g
13水	ごはん	さわに桃 さんまの甘露煮 こんぶあえ	牛乳 豚肉 極細わかめ さんま 塩こんぶ	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう はちみつ でんぷん	536 kcal 22.6 g 17.7 g 1.9 g
14木	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	牛乳 おこり豆腐 みそ 鶏肉	たまねぎ だいこん しめじ 小松菜 長ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり にんじん ホールコーン	金芽米 じゃがいも さとう でんぷん 油 さとう 白いりごま	533 kcal 26.7 g 13.4 g 1.6 g

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

## 食育だより 9月 月目標 「規則正しい食事をしよう」

人の体には、25時間を1サイクルとするリズムを刻む体内時計があります。朝の光を浴びて、朝ごはんをはじめとした1日3回の規則正しい食事、十分な運動、十分な睡眠をとることで、体内時計が24時間の周期に修正されます。1学期が始まって、学校生活は元気に過ごせていますか？体内時計のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。

### 早寝



寝る30分前にはテレビやスマホはやめて、早めに寝るようにしましょう。

### 早起き



学校がある日も休みの日も同じ時間に早起きしましょう。

### 朝ごはん



朝ごはんをしっかり食べて、脳や体を目覚めさせて登校しましょう。

令和4年度長野県児童生徒の食に関する実態調査では、朝ごはんを毎日食べる子ほど「体調がよい」と答える児童が多いという結果が出ました。



# 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

Bコース

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	
15金	黒パン	野菜スープ ペンネマトソース煮 レモンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん ホールコーン えのきたけ にんにく ビーマン キャベツ きゅうり レモン汁	黒糖パン マカロニ バター オリーブ油	637 kcal 26.5 g 19.7 g 3.5 g
19火	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	牛乳 豚肉 ゆしとうふ みそ 鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 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	557 kcal 25.1 g 20.1 g 1.7 g
20水	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	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 レモン汁 はくさい きゅうり 細切たくあん	金芽米 でんぶ 油 さとう	573 kcal 28.1 g 17.7 g 1.7 g
21木	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	牛乳 なると 豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい にら 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 ごま油 さとう 米粉 でんぶ 油 白いりごま 小麦粉	641 kcal 25.6 g 22.6 g 2.6 g
22金	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	牛乳 鶏肉 大豆 ホキ	たまねぎ にんじん 小松菜 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	658 kcal 32 g 22.4 g 3 g
25月	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	牛乳 豚肉 油揚げ フライかじき みそ 花かつお	はくさい にんじん もやし きゅうり 小松菜	金芽米 加が ちゃんじゃがもちがーる 白いりごま さとう	557 kcal 27.7 g 17.1 g 1.7 g
27水	ごはん	春雨すまし 肉どんぶり 海そうサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 海そうサラダ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 春雨 しらたき 油 さとう	505 kcal 20.1 g 13.4 g 2 g
28木	ごはん	豚汁 いわしのかば揚げ なめたけあえ	牛乳 豚肉 みそ いわし	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 突こんにゃく でんぶ 油 さとう 白いりごま	596 kcal 24.8 g 20.3 g 1.6 g
29金	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(乳卵小麦なし)	牛乳 鶏肉 コンニャク寒天 ベーコン チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごぶーれ キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも 油 さとう いちごグループ (乳卵小麦なし)	753 kcal 30.6 g 27.8 g 3.8 g

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

## 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。もしもの時の備えを見直してみましよう。

## 体内時計をととのえるためには

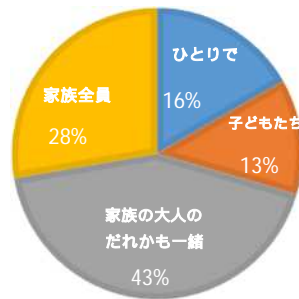
人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



備蓄を見直そう

## みんなで元気に、1日のスタートを!

Q: いつもは朝食はだれと食べる  
ことが多いですか?



(R4松本市小学5年生)

実態調査結果より) 忙しい朝ですが、家族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日のスタートがき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。

朝ごはんにはいかがですか?

【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