

「季節を味わう」マーク				
旬の食材:ズッキーニ、なす、ゴーヤ、さつまいも、さといも、かぼちゃ、しめじ、イワシ、サンマ、カツオ、サケ、ブルー、梨、ぶどう、栗、柿 など				
月		火	水	木
2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳
ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	ごはん マスのチーズホイール焼き 磯香あえ かぼちゃ入り具だくさんみそ汁 プルーン	ごはん 鶏肉のバーベキューソース カリゴ-ヤとポ-トのサラダ トマトとレタスの卵スープ	ごはん 菊花蒸し ゆかりあえ なすのみそ汁	丸パン マンダイのガーリックバター焼き コールスローサラダ ビシソワーズ
9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳
中1 希望こんだて ごはん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ 豚汁 抹茶プリン	小学校のみ ごはん コロツケ チーズのサラダ 白菜スープ	松本の日 ごはん 鶏肉と大豆の甘辛あえ 塩丸いかとわかめの酢の物 大根そぼろ汁	十五夜こんだて ふわふわたまご丼 (ごはん、ふわふわたまご丼の具) 白菜のおかかあえ いものこ汁 お月見団子	お彼岸こんだて お煮かけうどん (うどん、お煮かけうどん汁) 蒸し鶏のごま風味あえ きなこのおはぎ
16	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳
敬老の日 敬老の日	ごはん かつおとごぼうのスタミナ揚げ 糸寒天のあえもの 厚揚げのみそ汁	松本の日 ごはん いかの生姜焼き 鉄火なす けんちん汁 梨	小6 希望こんだて ごはん 鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ 春雨スープ ソーダゼリー	フルーツカスタードパン 豆まめサラダ ズッキーニ入りポトフ
23	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳
振替休日 振替休日	ツナわかめごはん にじますの塩焼き 和風ポテトサラダ 沢煮椀	中学校のみ ごはん コロツケ チーズのサラダ 白菜スープ	小4 欠食 ごはん あじの南蛮漬け ズッキーニのこんぶあえ 油揚げと大根のみそ汁	小2 欠食 きのこうどん (うどん、きのこうどん汁) なすのおやき ツナと豆腐のあえもの
30 牛乳	今月の献立を紹介します			
小学校のみ ごはん ピーマンの肉詰め焼き チキンサラダ サイコロ野菜のスープ	☆5日:9月9日は重陽の節句です。菊やなすなど、重陽の節句にちなんだ献立です。 ☆9日:中学校1年生の希望献立です。「クラスのみんなが好きなものをつめこみました。おいしく食べてほしいです。」 ☆11日、18日:松本の日です。それぞれ、郷土食「塩丸いかの酢の物」、「鉄火なす」を取り入れた献立です。 ☆12日:十五夜献立です。十五夜は「芋名月」ともいい、さつまいもやさといもをお供えします。今年の十五夜は9月17日です。 ☆13日:19日から25日のお彼岸に合わせ、おはぎを取り入れたお彼岸献立です。 ☆19日:小学校6年生の希望献立です。「みんなが好きな献立にしました。スープには、星型にんじんが入っているので探してみてください。」 ☆24日:頭付きのにじますの塩焼きです。食べ方を知って、挑戦してみましょう。			

食育だより

生活リズムをととのえよう 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」

都合により献立を変更することがあります

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて調整することが大切です。調整するには、朝の光を浴びること、朝ごはんを食べることがよいとされています。

生活リズムをととのえて、音楽会や文化祭などのいろいろな行事に、元気な体で取り組みましょう。

早く寝て、十分な睡眠をとろう

十分な睡眠をとることの効果

- *疲れがとれる
- *骨や筋肉をつくったり、免疫力を高める「成長ホルモン」がでる
- *記憶の整理や、学んだ知識の定着につながる

朝、トイレに行く時間もつこう

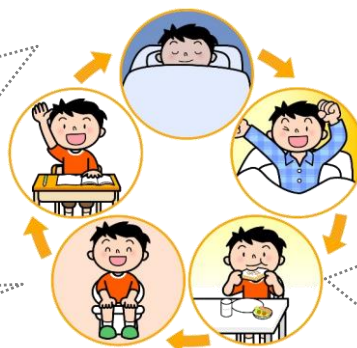
早く起きて、朝の光をあびよう

セロトニンという物質が分泌され、日中に活動しやすくなります

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることの効果

- *エネルギーや栄養素を補給することで、午前中、元気に活動できる
- *低下した体温を上げる
- *腸が動き始めて、朝の排便を促す



9月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのものになる食品		1群たんぱく質 脂質 食塩相当量	1群たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
2月	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏もも肉 たまご かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにくしょうが ねぎ だいずもやし キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 上白糖	ごめ油 いりごま ごま油	627 kcal 24.1 g 23.3 g 2.1 g	794 kcal 30.5 g 28.9 g 2.8 g	
3火	ごはん	○	マスのチーズホイール焼き 磯香あえ かぼちゃ入り具だくさんみそ汁 ブルーネ	ます 油揚げ みそ	牛乳 チーズ のり	パセリ にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ ブルーネ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも		578 kcal 28.7 g 16.7 g 2.0 g	726 kcal 36.8 g 20.1 g 2.6 g	
4水	ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース カリカリゴーヤとポテトのサラダ トマトとレタスの卵スープ	鶏もも肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく りんごピューレ ゴーヤ キャベツ きゅうり レタス	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	ごめ油	582 kcal 23.7 g 19.4 g 2.0 g	745 kcal 30.0 g 23.7 g 2.6 g	
5木	ごはん	○	菊花蒸し ゆかりあえ なすのみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆 キャベツ もやし きゅうり なす えのきたけ ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごま油 ごめ油 いりごま	621 kcal 29.2 g 23.1 g 2.1 g	785 kcal 36.7 g 28.2 g 2.6 g	
6金	丸パン	○	マンダイのガーリックバター焼き コールスローサラダ ピシソワーズ	まんたい 豆乳	牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ レモン果汁	丸パン じゃがいも 米粉パウダー	有塩バター ごめ油 マヨネーズ	546 kcal 30.0 g 19.1 g 2.9 g	688 kcal 38.3 g 22.9 g 3.8 g	
9月	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) ブロッコリーサラダ 豚汁 抹茶プリン	ちくわ たまご 豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 あおのり 生クリーム アガー	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 じゃがいも 上白糖	ごめ油 オリーブ油	706 kcal 26.1 g 24.9 g 2.4 g	912 kcal 33.9 g 30.8 g 3.3 g	
10火	ごはん	○	コロッケ チーズのサラダ 白菜スープ	豚ひき肉 たまご 鶏むね肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖	ごめ油	638 kcal 23.2 g 21.6 g 2.0 g		
11水	ごはん	○	鶏肉と大豆の甘辛あえ 塩丸いかとわかめの酢の物 大根そばろ汁	鶏むね肉 大豆 塩丸いか 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 にんにく きゅうり キャベツ だいこん	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	ごめ油 ごま油	653 kcal 29.5 g 22.8 g 1.9 g	824 kcal 37.4 g 27.7 g 2.5 g	
12木 (ふわふわたまご丼)	ごはん	○	ふわふわたまご丼の具 白菜のおかかあえ いものこ汁 お月見団子	鶏むね肉 たまご かつお節 油揚げ みそ 木綿豆腐	牛乳	さいやいんげん にんじん	干しいたけ たまねぎ はくさい キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 焼きか さといも 白玉粉 かたくり粉	ごめ油 いりごま	622 kcal 26.8 g 15.9 g 2.3 g	794 kcal 33.5 g 18.9 g 3.1 g	
13金 (お煮かけうどん)	うどん	○	蒸し鶏のごま風味あえ お煮かけうどん汁 きなこのおはぎ	鶏もも肉 油揚げ ソフトチキン水煮 きなこ	牛乳	にんじん かぼちゃ	干しいたけ しめじ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり もやし	うどん もち米 金芽米 上白糖	ごめ油 いりごま	536 kcal 25.8 g 17.1 g 2.7 g	666 kcal 31.7 g 20.1 g 3.3 g	
17火	ごはん	○	かつおとごぼうのスタミナ揚げ 糸寒天のあえもの 厚揚げのみそ汁	かつお かまぼこ 厚揚げ みそ	牛乳 かんてん	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう にんにく キャベツ きゅうり もやし はくさい たまねぎ ねぎ	金芽米 かたくり粉 三温糖 上白糖	ごめ油	599 kcal 24.5 g 17.6 g 1.9 g	763 kcal 30.4 g 20.8 g 2.5 g	
18水	ごはん	○	いかの生姜焼き 鉄火なす けんちん汁 梨	いか みそ 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが なす たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ なし	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖	ごめ油	567 kcal 26.1 g 14.6 g 2.4 g	711 kcal 32.1 g 16.9 g 3.1 g	
19木	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ 春雨スープ ソーダゼリー	鶏ささみ さいかい ベーコン	牛乳 クールゼリーの 素	にんじん 小松菜	レモン果汁 キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 春雨 サイダー	ごめ油 ごま油	629 kcal 26.7 g 15.4 g 2.3 g	804 kcal 34.1 g 18.1 g 2.9 g	
20金 フルーツカスタードパン		○	豆まめサラダ ズッキーニ入りポトフ	たまご 大豆 黒大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん	白桃缶 黄桃缶 シャインマスカット えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ ズッキーニ	コッパン コーンスターチ 上白糖 じゃがいも	ごめ油	597 kcal 22.6 g 21.4 g 2.5 g	756 kcal 28.0 g 25.8 g 3.3 g	
24火 ツナわかめごはん		○	にじまずの塩焼き 和風ポテトサラダ 沢煮椀	ツナフレーク にじまず かつお節 豚肉	牛乳 わかめ チーズ のり	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう しらたき ねぎ	金芽米 鉄強化米 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	591 kcal 35.8 g 18.9 g 2.5 g	737 kcal 44.3 g 22.2 g 3.6 g	
25水	ごはん	○	コロッケ チーズのサラダ 白菜スープ	豚ひき肉 たまご 鶏むね肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	金芽米 鉄強化米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖	ごめ油		806 kcal 29.0 g 26.2 g 2.8 g	
26木	ごはん	○	あじの南蛮漬け ズッキーニのこんがあえ 油揚げと大根のみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳 塩こんが わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ ズッキーニ だいこん えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	ごめ油 いりごま	587 kcal 26.6 g 18.5 g 2.2 g	742 kcal 33.6 g 22.0 g 2.7 g	
27金 (きのこうどん)	うどん	○	なすのおやき ツナと豆腐のあえもの きのこうどん汁	鶏もも肉 かまぼこ みそ 木綿豆腐 ツナフレーク	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	えのきたけ しめじ なめこ ねぎ なす キャベツ	うどん 中力粉 上白糖 かたくり粉	ごめ油 ごま油 すりごま マヨネーズ	595 kcal 27.3 g 21.1 g 3.4 g	742 kcal 33.6 g 25.7 g 4.6 g	
30月	ごはん	○	ピーマンの肉詰め焼き(2こ) チキンサラダ サイコロ野菜のスープ	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご ソフトチキン水煮 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ きゅうり もやし だいこん セロリ	金芽米 鉄強化米 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 ごめ油	573 kcal 24.7 g 17.2 g 2.4 g		
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満