



今月の給食目標

食生活を見直し、規則正しい食事をしよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	栄養価				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ	
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主にエネルギーになる				
									たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
									1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油脂								
1	木	ごはん	牛乳	◇ さんまの甘露煮 ◇ ツナと大豆のサラダ ◇ 沢煮椀 ◇りんご	小中	599 741	24.2 29.3	21.6 25.6	2.5 3.3	さんま ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり りんご キャベツ ごぼう えのきたけ なごねぎ だいこん	こめ さとう はちみつ でんぷん		北小2年欠食 西中3年欠食	さんまは秋を代表する魚です。一年中食べられますが、9月から10月にかけてとれるさんまは脂がのって一番おいしいです。
2	金	ごはん (ふわふわ卵丼)	牛乳	◇ ふわふわ卵丼の具 ◇ 和風サラダ ◇ さつまいものみそ汁	小中	598 728	31.6 35.3	17.7 20.9	2.3 3.0	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	しいたけ はくさい なごねぎ キャベツ もやし うめ	こめ さつまいも ぶ さとう		北小2年欠食 西中3年欠食	ふわふわ卵丼の具には焼き麴が入っています。麴の食感を楽しみながら食べてください。
5	月	ゆかり ごはん	牛乳	◇ とりささみのレモンソース ◇ 水菜サラダ ◇ 田舎汁	小中	572 703	29.0 34.1	17.3 19.3	2.8 3.8	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん こまつな	レモン きゅうり もやし とうもろこし だいこん なごねぎ	こめ でんぷん さとう こんにゃく	ひまわりゆ	西中3年欠食	ささみは、にわたりの胸に近い部分の肉です。形が笹の葉に似ているところから名付けられました。
6	火	ごはん	牛乳	◇ チンジャオロース ◇ 華風あえ ◇ ワンタンスープ	小中	585 731	24.8 30.6	19.0 22.5	2.2 3.0	ぶたにく ハム なると	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パプリカ	しょうが なごねぎ たまねぎ だけのこ だいこん きゅうり しいたけ	こめ でんぷん さとう ワンタンのかわ	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	西中3年欠食	☆お月見献立☆ 9月10日は十五夜です。すすきを飾り、団子や里芋、枝豆、栗などをお供えして、月をながめる風習が各地であります。給食では十五夜にちなんで7日にお月見献立を出します。
7	水	栗五目 ごはん	牛乳	◇ 秋鮭の西京焼き ◇ つぼ漬けあえ ◇ すまし汁 ◆お月見ゼリー	小中	577 700	29.4 34.8	16.0 18.2	3.1 4.0	とりにく あぶらあげ さけ みそ なると とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しめじ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ さとう おつきみゼリー	ひまわりゆ くり ごま		
8	木	減量コッ パン (紙カット)	牛乳	◇ 安曇野りんごナポリタン ◇ コールスローサラダ ◇ 野菜スープ	小中	571 716	21.4 26.3	22.1 26.8	3.3 4.4	ぶたにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	セロリ しめじ はくさい	コッパン スパゲティ さとう	ひまわりゆ	☆安曇野の日☆ 安曇野りんごナポリタンは安曇野のご当地グルメです。
9	金	ごはん (風さ やか)	牛乳	◇ 中村屋カレー ◇ ブロッコリーサラダ ◇ 巨峰	小中	683 858	24.5 30.2	26.1 32.2	2.2 2.9	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし きよほう	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ	☆中村屋カレー☆ 安曇野市では年2回、中村屋のソースを使ったカレーを給食に出します。カレーソースは安曇野産たまねぎを使って特別につくっていただいています。お楽しみに！	
12	月	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのにんじんみそ ◇ なめたけあえ ◇ もちもちキムチスープ	小中	584 728	24.4 30.1	20.0 24.0	2.0 2.4	あつあげ とりにく みそ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	こめ さとう でんぷん いもち	ひまわりゆ		
13	火	細うどん	牛乳	◇ きのこうどん汁 ◇ なないろ揚げ ◇ マヨコーンサラダ	小中	548 703	20.3 25.3	28.4 35.5	2.5 3.6	なないろあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし なごねぎ キャベツ だいこん しいたけ	うどん	ノンエッグマ ヨネース	なないろ揚げは長野県産の大豆やこめに米粉を使用したかき揚げです。7種類の食材が入っています。	
14	水	ごはん (焼肉 丼)	牛乳	◇ 焼肉丼の具 ◇ 枝豆サラダ ◇ じゃがいものみそ汁	小中	566 703	26.4 32.6	18.6 22.1	2.5 3.3	ぶたにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし りんご	こめ じゃがいも	ひまわりゆ	枝豆は成熟して大豆になる前の実を食べる野菜です。枝についた実を食べることから枝豆と呼ばれています。	

15	木	ごはん	牛乳	◇ ほきのカップ焼き ◇ 卵の花の炒り煮 ◇ 吉野汁	小中	580 714	28.9 34.0	19.4 22.9	2.8 3.6	ほきみそ ちくわ こなどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん だけのこ	こめ さとう でんぶ	ノンエッグマ ヨネーズ ひまわりゆ	卵の花はおからの別名です。おからは豆腐のしほりかすです。食物せんいやカルシウムなどの栄養が豊富です。	
16	金	ごはん	牛乳	◇ ソースカツ ◇ まぜっこサラダ ◇ わかめスープ ◆米粉のムース	小中	645 763	27.7 32.4	20.8 22.5	3.0 3.9	トンカツ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こめこのムース	ひまわりゆ	 ★ 応援献立 ★ 運動会、文化祭など「みんな頑張れ！」とソースカツ(勝つ)を出します。	
20	火	ごはん	牛乳	◇ 手作りハンバーグ ◇ いそべあえ ◇ 白菜のみそ汁	小中	605 749	29.2 35.7	23.1 28.0	2.2 2.8	ぶたにく とうにゅう こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ だいこん えのきたけ	こめ さとう	 北小欠食 西小欠食	給食センター手作りのハンバーグです。ひとつひとつ心をこめて作ります。お楽しみに！	
21	水	ごはん	牛乳	◇ さばの塩焼き ◇ 酢のもの ◇ごまひじきの佃煮 ◇ マロニー入りかきたま汁	小中	584 707	28.8 33.9	21.9 25.0	2.9 3.7	さば かまぼこ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	きゅうり はくさい しょうが たまねぎ	こめ さとう マロニー でんぶ	ごま	さばは、いわしやさんまと同じ青魚の仲間、その脂には血液をサラサラにする働きがあります。	
22	木	丸パン (横カット)	牛乳	◇ ハムカツ ◇ 春雨サラダ ◇ コーンスープ	小中	699 866	28.0 34.0	28.1 34.0	3.6 4.7	ハムカツ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ とうもろこし	まるパン マロニー さとう	ひまわりゆ	★ 穂高中学校家庭科献立 ★ 22日は遠藤姫愛良さんが考えてくれた献立です。テーマは「元気で健康な体をつくろう」です。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富な栄養バランスのよい献立を考えました。	
26	月	野沢菜 ごはん	牛乳	◇ 鶏肉とうすら卵のコトコト煮 ◇ おかかマヨあえ ◇ 油揚げと長ねぎのみそ汁	小中	566 706	27.6 34.4	19.7 23.4	2.9 4.0	たまご とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	のざわな ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ もやし きゅうり だいこん ながねぎ	こめ さとう こんにやく	ノンエッグマ ヨネーズ		
27	火	中華麺	牛乳	◇ 担担麺汁 ◇ ショーロンポウ ◇ えびと白菜のあえもの	小中	572 738	29.2 37.3	20.1 24.5	3.3 4.2	えび ぶたにく みそ ショーロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい きゅうり えだまめ たまねぎ もやし ながねぎ	ちゅうかめん	ごま ごまあぶら	担担麺は中国料理のひとつで、中国の四川省が発祥です。辛みをきかせたひき肉をのせた麺料理です。	
28	水	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のみそ漬け焼き ◇ ひじきと大豆の五目煮 ◇ おぼろ豆腐汁	小中	612 736	27.8 32.4	22.5 25.4	2.2 3.0	ぶたにく みそ とうふ さつまあげ だいず なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん みつば	れんこん だいこん たまねぎ しめじ	こめ さとう こんにやく	ひまわりゆ	おぼろ豆腐は豆乳にかりりを加え、完全に固まる前に取り出した豆腐です。	
29	木	ごはん	牛乳	◇ いかフライ ◇ 納豆サラダ ◇スティック納豆 ◇ 飛鳥汁	小中	586 722	28.1 33.7	16.8 19.7	2.1 2.4	いかフライ かまぼこ なっとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり はくさい ながねぎ えのきたけ	こめ さとう さつまいも	ひまわりゆ	★ 郷土料理<奈良県> ★ 飛鳥汁は奈良県の郷土料理です。牛乳と鶏肉、季節の野菜が入ったみそ汁です。	
30	金	チキン ライス	牛乳	◇ 根菜サラダ ◇ごまドレッシング ◇ マロニースープ ◇ 手作りチョコマフィン	小中	660 839	19.6 24.0	23.8 29.3	2.2 2.8	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ れんこん ごぼう とうもろこし しめじ はくさい	こめ さとう チョコレート マロニー こむぎこ	ひまわりゆ バター	東中欠食 西中欠食	手作りのチョコマフィンに挑戦します。小麦粉にバター、卵、さとう、チョコなどを加え、オーブンで焼いて作ります。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

7日 お月見献立
8日 安曇野の日
9日 中村屋カリー (安曇野の日)

16日 応援献立
22日 穂高中学校家庭科献立
29日 郷土料理 <奈良県>

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子ども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。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き、早寝、朝ごはんの習慣を身につけましょう。

<p>早起き</p>  <p>朝の光を感じることで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。</p>	<p>早寝</p>  <p>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しましょう。</p>	<p>朝ごはん</p>  <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
--	---	--