


## 給食目標 「規則正しい食事をしよう」

夏休みが終わって一週間が過ぎました。夏休みの間について夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、『朝ごはん』をしっかり食べることを繰り返すことで少しずつリズムも整います。2学期も元気に楽しい学校生活を過ごせるよう生活習慣を見直してみましょう！

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
日	白	牛乳 おかず 主食 デザート	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
			〈3群〉 緑黄色野菜		〈4群〉 その他の野菜 果物				
1	金	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨネーズ焼き キャベツレモン漬け 夏野菜のみそ汁	メルルーサ みそ 	牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁 かぼちゃ レーズン なす	米 大豆	穀類 芋 砂糖	油脂類	637 kcal 25.8 g 17.0 g 2.0 g
4	月	ごはん 牛乳 鶏ささみのレモン揚げ 海藻サラダ トマトと卵のスープ	鶏ささみ肉 たまご	牛乳 海藻	レモン汁 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ トマト チンゲンサイ	米 大豆	穀類 芋 砂糖	油脂類	642 kcal 32.1 g 16.0 g 2.3 g
5	火	食パン 牛乳 じゃこのりチーストースト キャベツのみそドレサラダ 春雨とレタスのスープ	ちりめんじゃこ チーズ ツナ みそ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ レタス	食パン 大豆	穀類 芋 砂糖	油脂類	726 kcal 36.4 g 29.4 g 4.0 g
6	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 はるさめサラダ 矢島豆腐のみそ汁	さば みそ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	米 大豆	穀類 芋 砂糖	油脂類	706 kcal 30.9 g 23.0 g 2.5 g
7	木	食パン 牛乳 鮭のマヨマスタード焼き サンドイッチの具 野菜スープ	鮭 たまご 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン きゅうり キャベツ コーン レモン汁 玉ねぎ キャベツ	食パン 大豆	穀類 芋 砂糖	油脂類	664 kcal 36.6 g 24.1 g 3.1 g
8	金	ごはん 牛乳 小鮎と凍り豆腐のケチャップ和え 野菜の彩り漬け 矢島豆乳のクリーミー呉汁 ブルーベリー	小鮎 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 大豆 みそ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん 野菜漬 ごぼう ブルーベリー	米 大豆	穀類 芋 砂糖	油脂類	751 kcal 31.0 g 22.6 g 2.6 g
11	月	五目おこわ 牛乳 おいものそぼろ煮 きのこ汁 梨	鶏肉 枝豆 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん チンゲンサイ ごぼう まいたけ 生薑 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ なめこ えのきだけ 梨	米 大豆	穀類 芋 砂糖	油脂類	623 kcal 23.0 g 16.6 g 3.1 g
12	火	コッパン 牛乳 ジャーマンポテト ツナサラダ 豚ばらと野菜のスープ	ベーコン ツナ 豚肉	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ 水菜	コッパン 大豆	穀類 芋 砂糖	油脂類	665 kcal 26.1 g 24.1 g 3.3 g

食育の日献立

### 早起き・早寝 朝ごはんて 生活リズムをとり戻そう！

**早起き**



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。

**早寝**



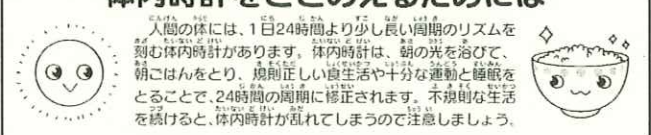
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出てくるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

**朝ごはん**




朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を自覚させ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかりと食べてから登校するようにします。

**体内時計をととのえるためには**



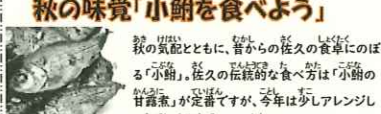
人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。

秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさいもなどを食べて、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、満月はその前月になっています。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。

**9月食育の日の献立**  
秋の味覚「小鮎を食べよう」



秋の気配とともに、昔からの佐久の食卓にのぼる「小鮎」。佐久の伝統的な食べ方は「小鮎の甘露煮」が定番ですが、今年は少しアレンジして給食で提供したいと思います。

その他、矢島いきいき会さんの大豆をふんだんに使った呉汁や佐久市産のブルーベリーの提供を予定しております。

どうぞお楽しみに！

# 2023年9月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

## 給食目標「規則正しい食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			赤(あか)グループ たんぱく質 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主食	牛乳 おかず 野菜 汁 (デザート)	(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	ビタミン		(5群) 炭水化物	(6群) 脂質	
			魚 肉 卵 豆腐	牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	
13	ごはん	牛乳 かみかみサラダ さつまいものみそ汁 りんご	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 小魚 海藻	にんじん なら	しょうが 生姜 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり りんご	米 上白糖 でんぷん	あぶら	748 kcal 28.7 ㎎ 21.5 ㎎ 2.5 ㎎
14	コッペパン	牛乳 パンネのトマトソース 大根とチキンのサラダ 肉団子スープ	ベーコン ササミフレーク 肉団子	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 白髪 きのこだけ ねぎ	コッペパン パンネ 上白糖	オリーブ油 あぶら ごま	739 kcal 30.2 ㎎ 26.1 ㎎ 3.6 ㎎
15	麦ごはん	牛乳 高成牧場のビーフカレー つぼ漬け和え 手作りココアプリン	牛肉 かつお節	牛乳 寒天 クリーム	にんじん	しょうが 生姜 玉ねぎ ふなしめじ キャベツ きゅうり つぼ漬け	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	あぶら バター	930 kcal 23.2 ㎎ 43.6 ㎎ 2.3 ㎎
19	食パン	牛乳 キャベツメンチカツ フレンチサラダ カレー風味スープ	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン パン粉 小麦粉	あぶら	818 kcal 32.3 ㎎ 35.4 ㎎ 3.7 ㎎
20	ごはん	牛乳 元気になるレバー 白菜とキャベツの漬物 里芋のみそ汁	鶏肉 豚レバー かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	しょうが 生姜 玉ねぎ 白菜 キャベツ つぼ漬け ごぼう えのきだけ ねぎ	米 でんぷん 三温糖 里芋	あぶら ごま	723 kcal 30.1 ㎎ 21.2 ㎎ 2.5 ㎎
21	米粉パン	牛乳 鶏肉のバーベキューソースかけ せんキャベツサラダ かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ	りんご キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米粉パン でんぷん 三温糖 小麦粉	あぶら バター	797 kcal 31.1 ㎎ 27.9 ㎎ 3.6 ㎎
22	ごはん	牛乳 おなかの健康メニュー 松風焼き 納豆和え なめこ汁	鶏肉 たまご みそ 納豆 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	小ねぎ にんじん	玉ねぎ きゅうり なめこ なめこ えのきだけ ねぎ	米 パン粉 上白糖	ごま	674 kcal 34.4 ㎎ 17.6 ㎎ 2.7 ㎎
25	ごはん	牛乳 揚げさばのおろし煮 辛み漬 かきたまわかめ汁	さば たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが 生姜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり なす かぶ 玉ねぎ	米 小麦粉 三温糖 玄米粉 でんぷん	あぶら	717 kcal 29.6 ㎎ 26.9 ㎎ 2.9 ㎎
26	コッペパン	牛乳 いかのハーブ焼き スティックサラダ キャベツとウィンナーのスープ	いか ウィンナー	牛乳	にんじん	しょうが 生姜 玉ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ ふなしめじ	コッペパン	オリーブ油	616 kcal 33.2 ㎎ 19.0 ㎎ 3.5 ㎎
27	ごはん	牛乳 8020ごん定て 大豆といりこの青のり絡め ひじきとごぼうのサラダ のっぺい汁	大豆 青大豆 ツナ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 いりこ 青のり ひじき	にんじん	きゅうり ごぼう 大根 えのきだけ ねぎ	米 でんぷん 上白糖 三温糖 里芋	あぶら ごま油	685 kcal 29.3 ㎎ 17.5 ㎎ 2.2 ㎎
28	コッペパン	牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ 手作りりんごゼリー	豚肉 たまご	牛乳 クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ かぶ キャベツ ピーツ きゅうり ピクルス りんご	コッペパン	あぶら マヨネーズ	785 kcal 28.1 ㎎ 30.2 ㎎ 2.6 ㎎
29	ごはん	牛乳 じゃがいもと豚肉の揚げ煮 茶葉天のごま酢和え お月見汁	豚肉 鶏肉 茶葉天	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが パイン缶 キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 じゃがいも でんぷん 三温糖 上白糖	あぶら ごま	735 kcal 23.4 ㎎ 17.3 ㎎ 2.3 ㎎

今月の主な地域食材 (予定)

<p>&lt;浅科給食応援団&gt; 玉ねぎ にんにく じゃが芋 かぼちゃ</p>	<p>&lt;浅科産&gt; 五郎兵衛米 たまご 大豆 豆腐 豆乳 りんご</p>	<p>&lt;佐久市産&gt; みそ 米粉 小鮒 プルーン</p>
---	---	---

