

# 9月予定詳細献立表

食事と運動について考えよう！

日	曜	こ ん だ て		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		(小学校)		
		牛乳	お か ず	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力になる食品		1杯目	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	塩分	
1	金	☆	セルフおにぎり 鮭の塩麹焼き つぼ煮けあえ 豚汁	鮭、かつお節 豚肉、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳 のり こんぶ	にんじん	きゃべつ、きゅうり 大根、長ねぎ ごぼう	米、麦 じゃが芋 こんにゃく	ひまわり油	610kcal 29.7g	14.6g 1.8g	
4	月	☆	ごはん 鶏肉の山賊揚げ ほうれん草とツナのごま和え 夕顔のあんかけスープ	鶏もも肉 ツナ 鶏ひき肉	牛乳	ほうれん草 にんじん みつば	もやし、生姜 にんにく、夕顔 玉ねぎ	米、麦 でん粉 ごま、砂糖	ひまわり油	659kcal 28.5g	16g 1.9g	
5	火	☆	食パン スライスチーズ 厚揚げのチリソースかけ パンプキンサラダ レタスと卵の中華スープ	豚もも肉 ロースハム たまご 厚揚げ	牛乳 アイスチーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ、長ねぎ コーン、えのきだけ レタス	こめ 発芽玄米 砂糖	ひまわり油 マヨネーズ ごま油	696kcal 33.3g	31.7g 3.7g	
6	水	☆	発芽玄米ごはん 揚げナスの肉みそかけ 切り干し大根のナムル 白菜のみそ汁 くだもの	豚挽き肉 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	なす、長ねぎ 切り干し大根 きゅうり、もやし 白菜、果物	米、麦 でん粉 ごま、砂糖	米ぬか油 ひまわり油 ごま油	654kcal 20.1g	19.2g 2.2g	
7	木	☆	コッペパン ココット ポテトのマスタードマヨサラダ コーンとキャベツのスープ	ロースハム 卵、ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ピーマン ほうれん草	きゅうり、コーン きゃべつ、玉ねぎ	コッペパン じゃが芋	マヨネーズ	628kcal 28.2g	26.9g 3.3g	
8	金	☆	ごはん なすときのこのカレー フライビーンズ しゃきしゃきサラダ	若鶏胸肉 大豆、きなこ ロースハム	牛乳	にんじん いんげん ピーマン	なす、玉ねぎ しめじ、レタス きゅうり、大根	米、麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	米ぬか油 マヨネーズ ひまわり油	792kcal 27.2g	28.4g 2.4g	
11	月	☆	ごはん さばのしょうが焼き チンジャオロースー 油揚げのみそ汁 くだもの	さば、みそ 豚もも肉 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	もやし、だけのこ 大根、長ねぎ くだもの	米、麦 砂糖 でん粉	ひまわり油	709kcal 32.9g	21.7g 2.8g	
12	火	☆	黒砂糖パン パンネのソティ チキンサラダ わかめと卵のスープ	ウィンナー ささみフレーク たまご	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	玉ねぎ、しめじ きゅうり、レタス えのきだけ、だけのこ	黒砂糖パン パンネ	和-アオイル	609kcal 26.9g	21.7g 3.4g	
13	水	☆	発芽玄米ごはん 雁喰い味噌カツ 春雨の中華あえ 豆腐汁	若鶏胸肉 たまご ツナ、豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	ピーマン にんじん	きゃべつ、きゅうり もやし、玉ねぎ えのきだけ	米、玄米 小麦粉、パン粉 砂糖、ごま	米ぬか油 ごま油	743kcal 28.9g	23.2g 2.6g	
14	木	☆	米粉パン スペイン風オムレツ レタスのサラダ かぶとベーコンのスープ	たまご ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン ほうれん草	玉ねぎ、コーン レガス、きゅうり きゃべつ、かぶ	米粉パン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	607kcal 27.5g	26g 3.5g	
15	金	☆	野沢菜ごはん 小鯛の甘露煮 厚揚げみそ炒め 根菜汁	かつお節、小鯛 豚挽き肉 厚揚げ、油揚げ みそ	牛乳 りんご こんぶ	にんじん 野沢菜	玉ねぎ、だけのこ 白菜、生姜、大根 ごぼう、長ねぎ、しめじ	米、麦 ごま、砂糖 でん粉 里芋	ひまわり油	669kcal 27.3g	17.8g 3g	
19	火	☆	コッペパン 手作りじゃが丸 大根とツナのサラダ 白菜の豆乳スープ	若鶏胸肉 ツナ、豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	大根、きゅうり きゃべつ、白菜 玉ねぎ、コーン	コッペパン じゃが芋 でん粉	米ぬか油 マーガリン			
20	水	☆	わかめごはん タンドリーチキン かみかみサラダ ABCパスタスープ クレープ	若鶏もも肉 ささいか	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり、きゃべつ セロリ、コーン 玉ねぎ	米、麦 砂糖 ABCマカロニ じゃが芋	ひまわり油	690kcal 29.2g	15.8g 2.5g	
21	木	☆	コッペパン 揚げかぼちゃのごまダレ ひじきとささみのサラダ キャベツのクリームスープ	ささみ ベーコン	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん ほうれん草	きゃべつ、きゅうり 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 ごま、砂糖	米ぬか油 ひまわり油	623kcal 23.1g	20.2g 3.8g	
22	金	☆	ごはん 鮭のマスタード焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 くだもの	鮭、竹輪 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん	切り干し大根、しめじ 大根、長ねぎ、白菜 くだもの	米、麦 でん粉、砂糖 こんにゃく 焼き麩	ひまわり油	638kcal 27.2g	13.2g 2.5g	
25	月	☆	ゆかりごはん さんまの竜田揚げ 辛し和え さつま汁	さんま 豚もも肉 豆腐、みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	もやし、大根 長ねぎ、ごぼう	米、麦 でん粉 さつま芋 こんにゃく	米ぬか油 ひまわり油	736kcal 27.2g	27.5g 2.3g	
26	火	☆	食パン はちみつ 手作りしゅうまい コーンサラダ 春雨スープ	豚挽き肉 むきえび ロースハム なると巻き	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しめじ きゅうり、コーン きゃべつ、だけのこ 白菜、長ねぎ	食パン、砂糖 しゅうまいの皮 でん粉、春雨 はちみつ	ごま油 ひまわり油	643kcal 30g	18.3g 3.7g	
27	水	☆	発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 もやしのごますあえ 中華風なめこスープ くだもの	豚挽き肉 豆腐、みそ かまぼこ、卵	牛乳	にんじん にら ほうれん草	長ねぎ、玉ねぎ もやし、きゃべつ だけのこ、えのきだけ なめこ、くだもの	米、玄米 砂糖、ごま でん粉	ひまわり油 ごま油	678kcal 26.7g	19g 3.1g	
28	木	☆	コッペパン いかとポテトのオーロラソース チーズサラダ 白菜スープ	豚もも肉 いか	牛乳 チーズ	にんじん 枝豆	きゃべつ、きゅうり 白菜、玉ねぎ 長ねぎ、えのきだけ	コッペパン じゃが芋 でん粉、砂糖	米ぬか油 ひまわり油	635kcal 27.9g	22.3g 3.6g	
29	金	☆	ごはん 鶏肉のオレンジソースかけ もやしとツナのサラダ 辛味豆腐汁	若鶏もも肉 ツナ、豆腐 豚挽き肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	もやし、きゅうり 大根、長ねぎ 白菜	米、麦 砂糖、でん粉 ごま	ひまわり油	619kcal 29.5g	15.2g 2.2g	
										基準値	640kcal 24g	18g 2.5g

# 給食だより

平成29年 9月  
望月給食センター

## 今日の給食目標

「食事と運動について考えよう!」です。

### 運動をする前

運動を始める3時間くらい前には食事を済ませておきましょう。脂肪分は控えめにし、ごはんやパンといった糖質を中心に、消化のよいものをバランス良く食べることが大切です。30分くらい前に水分補給もしっかりしておきましょう。

やむを得ず、運動直前に何かを食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど、消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選みましょう。

### 運動中

こまめに水分補給をしましょう。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれているので、飲みすぎには気をつけましょう。

### 運動をした後

まずは、すぐに水分補給をしましょう。そして運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにしましょう。

健康な体づくりには、  
適度な運動と  
バランスの良い食事が  
大切です!



糖質を多く含む食品・・・ごはん パン めん いも 果物



たんぱく質を多く含む食品・・・肉 魚 豆 豆製品 卵 乳類



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今日の給食から一口メモ
					<b>佐久の特産</b> <b>こぶなの甘露煮</b> こぶなの甘露煮は、昔から秋になると佐久地方で食べられていた郷土食です。由んぼの中で福と一緒と言った鮎は、9月になって由んぼの水をはらう時にいっせいに取ります。昔の人が大切にしてきた味を味わってみましょう。
1 ごはん 鶏肉の山賊揚げ ほうれん草とツナのごま和え 夕顔のあんかけスープ ぎょうにゅう	2 ごはん スライスチーズ 厚揚げのチリソースかけ パンキンサラダ レタスと卵の中華スープ ぎょうにゅう	3 ごはん 発芽玄米ごはん 揚げナスの肉みそかけ 切り干し大根のナムル 白菜のみど汁 くだもの ゑんじゅう	4 コッペパン ココット ポテトのマスタードマヨサラダ コーンとキャベツのスープ ぎょうにゅう	5 ごはん なすとこのこのカレー フライビーンズ しゃきしゃきサラダ ぎょうにゅう	<b>今月の各校の給食行事</b> 11日～28日 中学文化祭準備期間 早給食(12:25～) 13日 運動会応援献立 19日 小学校振替休業 29日 中学校は若駒祭のため特別献立
6 ごはん さばのしょうが焼き チキンオロソー 油揚げのみど汁 くだもの ゑんじゅう 小学校欠食	7 黒砂糖パン ペネのソティ チキンサラダ わかめと卵のスープ ぎょうにゅう 小学校欠食	8 発芽玄米ごはん 豚の味噌カツ 春雨の中華あえ 豆腐汁 ぎょうにゅう 運動会応援献立	9 米粉パン スペイン風オムレツ レタスのサラダ かぶとベーコンのスープ ぎょうにゅう	10 ごはん 野菜菜揚げとジャコのごはん 小鯛の甘露煮 厚揚げみそ炒め 根菜汁 ぎょうにゅう	<b>今月の地域食材</b> 望月産コシヒカリ 給食応援団からは・・・ じゃが芋・玉ねぎ かぼちゃ・なす きゅうり・ピーマン モロッコインゲン など 小鯛(15日) 佐久市産です 29日中学校はハンバーガーくだもの牛乳です 準備が簡単で、机がなくても食べられる献立です。
11 ごはん 敬老の日	12 コッペパン 手作りじゃが丸 大根とツナのサラダ 白菜の豆乳スープ ぎょうにゅう 小学校欠食	13 わかめごはん タンダーチキン かみかみサラダ ABCパスタスープ クレープ ぎょうにゅう 小学校6の2希望献立	14 コッペパン 揚げかぼちゃのごまだし ひじきとささみのサラダ きゃべつクリームスープ ぎょうにゅう	15 ごはん 鮎のマスタード焼き 切り干し大根の炒め煮 大根のみど汁 くだもの ゑんじゅう	
16 ゆかりごはん さんまの竜田揚げ からしあえ さつま汁 ぎょうにゅう 大船渡復興支援の献立	17 ごはん はちみつ 手作りしょうまい コーンサラダ 春雨スープ ぎょうにゅう	18 発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 もやしのごますあえ 中華風なめこスープ くだもの ゑんじゅう	19 コッペパン いかとポテトのオーロラソース チーズサラダ 白菜スープ ぎょうにゅう	20 ごはん 鶏肉のオレンジソースかけ もやしとツナのサラダ 辛味豆腐汁 ぎょうにゅう 中学校 若駒祭	

手作りじゃが丸 (4人分)

じゃが芋 大2個  
チーズ 60g  
塩 小さじ1/4  
こしょう 適宜  
かたくり粉 6g

かたくり粉 適宜  
揚げ油

今月の献立から

①じゃが芋は煮してから皮をむき、よくつぶして塩、こしょう、かたくり粉を混ぜておく。  
②チーズは小さきサイコロに切り、①に入れて混ぜる。  
③②を8個に分け、丸くしてからまわりにかたくり粉をまぶして油で揚げる。