

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		(中学校)		
		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杯分	消費	
				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 鮭の塩焼焼き つぼ漬けあえ 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	739kcal 34.7g	17.7g 2.2g	
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	811kcal 34.5g	19.6g 2.3g	
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 アイスクリーム	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	850kcal 40.1g	37.4g 4.6g	
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	790kcal 23.3g	22.2g 2.6g	
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	768kcal 34.1g	31.6g 4.2g	
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	968kcal 32.3g	35.8g 3.1g	
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、たけのこ 大根、長ねぎ くだもの	米、麦 砂糖 でん粉	ひまわり油	864kcal 39.9g	25.4g 3.5g	
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、たけのこ	黒砂糖パン パンネ	初-ア 油	742kcal 32.8g	24.6g 4.3g	
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	895kcal 34g	28.2g 3.3g	
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 レタス、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	751kcal 34g	29.4g 4.4g	
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 判わか こんぶ	にんじん 野沢菜	玉ねぎ、たけのこ 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	800kcal 32.9g	20.5g 3.9g	
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	783kcal 28.9g	26.9g 3.8g	
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 さきいか	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	810kcal 34.7g	17g 3.2g	
21	木	★	コッペパン 揚げかぼちゃのごまダシ 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	743kcal 26.7g	23.6g 4.7g	
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 焼き鮭	ひまわり油	779kcal 32.8g	16g 3.2g	
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	866kcal 31.4g	32.1g 2.8g	
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 なたと巻き	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しめじ きゅうり、コーン きゃべつ、たけのこ 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	785kcal 36.6g	21.3g 4.7g	
27	水	★	発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 もやしのごますあえ 中華風なめこそスープ 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 たけのこ、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	820kcal 32.2g	22.3g 3.7g	
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	779kcal 34.1g	26.7g 4.6g	
29	金	★	手作りチーズハンバーガー くだもの	ハンバーグ	牛乳 チーズ		きゃべつ、パイナップル	丸パン 砂糖		749kcal 33.3g	28.7g 3.8g	
										基準値	820kcal 30g	23g 3g

給食だより

平成29年 9月
望月給食センター

今月の給食目標

「**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びましょう。

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、糖分も含まれていますので、飲みすぎには気を付けましょう。

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	今月の給食から一口メモ
					今月の給食から一口メモ 佐久の特産 こぶなの甘露煮 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に育った鯛は、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 食パン 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 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 ぎょうにゅう	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 1 セルフおにぎり 鮭の塩焼焼き つぼ揚げあえ 豚汁 ぎょうにゅう 防災の日献立	今月の各校の給食行事 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 さほのしょうが焼き チンジャオロースー 油揚げのみそ汁 くだもの ぎょうにゅう 小学校欠食	7 12 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 ぎょうにゅう 小学校欠食	8 13 発芽玄米ごはん 味噌味の味噌カツ 春雨の中華あえ 豆腐汁 ぎょうにゅう 運動会応援献立	9 14 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 15 野菜菜揚げとじゃこのごはん 小鯛の甘露煮 厚揚げみそ炒め 根菜汁 ぎょうにゅう	今月の地域食材 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 18 敬老の日	12 19 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 20 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 21 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 きゃべつのクリームスープ ぎょうにゅう	15 22 ごはん 鮭のマスタード焼き 切り干し大根の炒め煮 大根のみそ汁 くだもの ぎょうにゅう	
16 25 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 26 食パン 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 27 発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 もやしのごまずあえ 中華風なめこスープ くだもの ぎょうにゅう	19 28 コッペパン いかとポテトのオーロラソース チースサラダ 白菜スープ ぎょうにゅう	20 29 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) 今月の献立から

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	①じゃが芋は蒸してから皮をむき、よくつぶして塩、こしょう、かたくり粉を混ぜておく。 ②チーズは小さなサイコロに切り、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。
--	-----------------	---