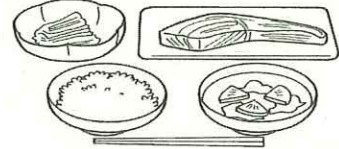


おおきな~れ 9か?

9月になりました。夏休みが終わり、久々の学校にも慣れてきたと思います。今月は学校ごとに行事がたくさんあります。朝から元気に、準備や練習をすることも多くなります。そこでみなさんには、毎日朝ごはんをしっかり食べて、十分に力を発揮してもらいたいと思います。

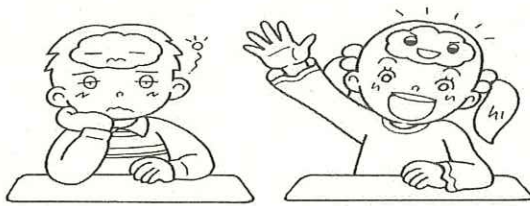
朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



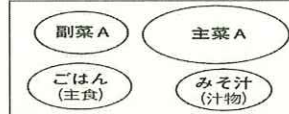
朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をゆめくと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



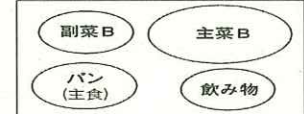
栄養バランスがひと目でわかる献立

★主食がごはんの場合



主菜A(例) 卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆
副菜A(例) 青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例) 目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
副菜B(例) 野菜サラダ 果物

献立の立て方
①主食を決める。
②主食にあう主菜・副菜を考える。

忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

『あさベジ』~朝ごはんに野菜を食べよう~

佐久市給食通信「にんじん」の夏休み号でお知らせしましたが、昨年度の食に関する実態調査の結果から、朝ごはんの内容・バランスがあと一歩であることがわかりました。特に3割近くの方が、副菜がなく、一割近くの方が、主食のみという結果でした。そこで『あさベジ』をキャッチフレーズに、朝ごはんに野菜を食べることを、意識していただきたいと思います。佐久地域は、新鮮でおいしい野菜がたくさん作られている素晴らしい地域です。生野菜を食べる、夕飯の準備と一緒に朝の野菜の一皿も作っておくなど、簡単にできることからやってみましょう。



信州ACE(エース)プロジェクト

ご存知ですか? ACE(エース)とは脳卒中などの生活習慣病予防に効果のある

「エースでわらえ! しあわせ健康長寿!」で検索すると、もう中学生さんの読み、かわいくて、わかりやすい信州エースプロジェクトのお話動画が配信されています。家族で楽しく年ば、ご家庭でも健康づくりの取り組みを一緒に進めていきましょう。

Action(体を動かす) Check(検診を受ける) Eat(健康に食べる)

に取り組む県民運動の名称です。

ACE(エース)プロジェクト 3つの重点項目 ~ エースACEでわらえ! しあわせ健康長寿 ~

Action(体を動かす)	ずくをだして体を動かそう! 運動を続けよう! みんなで楽しく体を動かそう!
Check(検診を受ける)	家族で検診を受けよう! 自分のいつもの血圧を知ろう! 歯医者さんに行こう!
Eat(健康に食べる)	塩分を減らそう! 野菜をたくさん食べよう! バランスよく食べよう!

Eat(健康に食べる) 減らそう塩分、増やそう野菜

★野菜たっぷりす味で食べよう!

長野県では、9割の人が塩分のとりすぎ、そして若い人や働き盛り世代の人の野菜不足が心配されている現状です。給食は小学校2g未満、中学校2.5g未満の食塩相当量の基準を満たそう、野菜をたっぷりおいしく食べられるよう日々工夫と研究を重ねています。ぜひご家庭でも一緒に意識して取り組んでいただくようお願いいたします。

食塩摂取の目標値(1日)		塩分ひかえめのコツ	
男性	女性	旬の新鮮な食材を使おう	調味料をかけるのは味をみてから
8g未満	7g未満	汁物は貝だくさんにしよう	「かける」より「つけて」食べよう
長野菜の平均(1日)(20歳以上)		よくかんで素材の味を味わおう	「かける」より「つけて」食べよう
男性 11.2g	女性 9.5g	学校給食実施基準(1食)(食塩相当量)	旨味・減塩調味料を上手に使おう
児童(8-9歳) 2g未満	生徒(12-14歳) 2.5g未満	ラーメンなどの麺類の汁は吸さず	酸味、香辛料、調味野菜、ゴマやナッツ、を使っておいしさプラス

大船渡市応援献立(9/30)佐久市の友好都市 大船渡市では、9月30日は「さんまの日」!

佐久市特別観光PR大使「佐久の狸太郎」

サンリオオオパット共和国PRキャラクター「おおふなトン」

ぼくは「おおふなトン」貴重な「黄金さんま」の模様がなかなかにあるよ。さわった人には、小さな幸せが訪れるんだよ。

さんまのおいしい時期に、大船渡のさんまを食べて大船渡市を応援しよう!

大船渡市は東北地方の「まち」です。佐久市とは銀河連邦共和国を組織する仲間同士。9年前に起きた東日本大震災では大きな津波が押し寄せました。佐久市は、仲間である大船渡市を助けるために、これまでいろいろな応援をしてきました。みんなが大船渡市のさんまを給食で食べることで、大船渡市の復興の応援になります。

中込小学校で旬のさんまを使った秋の献立を考えてくれました。お楽しみに!

佐久市

岩手県 大船渡市



9月予定献立表

令和2年9月1日
佐久市南部給食センター
TEL62-0617
FAX63-1249

朝ごはん、毎日野菜プラスして
みんなで食べると元気がアップ!

この月の給食目標

『朝食の大切さについて理解しよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料						栄養素量(小)		備考
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		たんぱく質	食塩相当量	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 26g	食塩相当量 2g未満	
1	火	コッペパン ししゃもフリッター	キャベツと いとかなてんの サラダ	アパルカ カラ揚げ			ベーコン あさり	牛乳 ししゃも 青のり 糸寒天 小魚	にんじん トマト水煮 ハセリ	きゅうり・玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ	コッペパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 オリーブ油	647kcal 28.7g	3.1g 22.3g	長野県産食 材を食べて 応援する事 業です。9月 は「信州プレ ミアム牛肉」。 配布された食 育教材を読 んで、給食で 味わって、学 びましょう!
2	水	ごはん のざわいり おから	ブロッコリー おから のりあえ	スッキー二の みそしる			鶏肉 ちくわ おから かつお節 豆腐・みそ	牛乳 焼きのり わかめ	野菜菜酒け ブロッコリー にんじん	長ねぎ・キャベツ きゅうり・玉ねぎ スッキー二	精白米 強化米 砂糖	米油 ごま油 ごま	504kcal 19.3g	2.2g 13.7g	
3	木	コッペパン さばの たつたあげ	ひじきの ツナサラダ	レタスと はるさめの スープ			さば ツナ 鶏肉	牛乳 ひじき まわかめ ごま油	にんじん	生姜・きゅうり キャベツ 長ねぎ レタス	コッペパン でんぷん 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	705kcal 30.8g	3.1g 28.4g	★けんさん たべておうえん こんだて
4	金	ごはん ★しんしゅう プレミアム ぎゅうどんの く	きりぼし だいこんの こんぶつけ	とうふの すましじる		くだもの	信州アパルカ 牛肉 豆腐	牛乳 塩こんぶ わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 長ねぎ・りんご	精白米 強化米 しらたき 砂糖	米油	622kcal 24g	2.1g 18.6g	
7	月	ごはん いわしの なんばんづけ	わかめと いとかなてん のあえもの	こんにゃく みそラーメン じる			いわし 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 糸寒天	にんじん	長ねぎ・きゅうり キャベツ・生姜 にんにく・玉ねぎ コーン・メンマ もやし	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 そめじん蒟蒻	米油 ごま油	605kcal 24.6g	2.2g 19.1g	セルフパー ガーにしてた べましょう。
8	火	まるパン ハンバーグ チキリアイス	フレンチ サラダ	レタスの スープ		くだもの	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ・しょうが きゅうり・コーン 玉ねぎ・しめじ トマトペースト レタス・梨	丸パン でんぷん 米粉 砂糖	米油	620kcal 25.7g	3.3g 21.1g	
9	水	ゆかりごはん こぶなの かんろに (2ひき)	きくかあえ	いなかしる		ヨーグルト	ひな かまぼこ 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	菊のり・キャベツ しめじ・大根 長ねぎ	精白米 強化米 砂糖 じゃがいも	米油	554kcal 26.4g	2.6g 12g	しょくいくの ひこんだて、 ちようようの せつく
10	木	こめごはん タンドリー チキン	かぼちゃの ツナサラダ	フルーツ ポンチ			鶏肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ	生姜・にんにく きゅうり・玉ねぎ キャベツ・パイン缶 みかん缶・桃缶 レモン果汁	米粉パン 砂糖 白玉団子 白玉蒟蒻 ゼリー	米油	610kcal 23g	1.7g 15.6g	佐久の初秋の 郷土料理、小 鮎の甘露煮を 味わいませう! また重陽の 節句は菊の節 句と言われ、菊 を使った料理を 食べて健康を 願います。
11	金	ごはん おちやまめ	チンゲンサイ の かいそう サラダ	きのこの カレー			大豆 きな粉 豚肉	牛乳 海藻 脱脂粉乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ・生姜 にんにく・玉ねぎ しめじ・枝豆 マッシュルーム すりりんご	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ラー油	666kcal 25.5g	2.2g 20.8g	
14	月	ごはん ちくわの あまからあげ	とりしゃぶ サラダ	わふう はくさい スープ			ちくわ さきみ水煮 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり・玉ねぎ えのきだけ・白菜	精白米 強化米 でんぷん 砂糖	米油 ごま油	554kcal 23.2g	2.3g 15g	
15	火	キャロットパン いかに かおりやき	だいこんと じゃこの サラダ	ミルクみそ スープ			いか 厚揚げ 大豆 いんげん豆 みそ	牛乳 小魚	にんじん 小松菜	生姜・にんにく 大根・きゅうり コーン・しめじ	キャロットパ ン 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	614kcal 32.6g	3.4g 18.4g	
16	水	ごはん さけの しおこうじ やき	つぼづけあえ	からみ とうふじる		ミニ トマト (2こ)	さけ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ら ミニトマト	キャベツ きゅうり つぼづけ 白菜・長ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく	米油	545kcal 28.6g	1.6g 14.8g	
17	木	コッペパン チキンの ハーブやき (ハ イミ-く)	ベトナムふう なます (ハ イミ-く)	フォー・ガー (とりにくの フォー)			鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	大根・紫玉ねぎ レモン果汁 白菜・もやし 玉ねぎ	コッペパン はちみつ 砂糖 フォー	米油	579kcal 30.2g	2.7g 15.4g	せかいの りょうり ベトナム
18	金	ごはん こおりとうふ と さかなの あげに	きりぼし だいこん ごますあえ	カレーふうみ みそしる			凍り豆腐 もろかざめ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	生姜・大根 切り干し大根 ごぼう・長ねぎ	精白米 強化米・砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	662kcal 24.9g	2.1g 23g	パンにチキン となますをは さんで、ベト ナムのサンド イッチのバイ ンミーにして たべましょう
23	水	ごはん ホイコーロー	ビーフン サラダ	とうふと もずくの スープ			豚肉 みそ さきみ水煮 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく・生姜 たけのこ・しめじ キャベツ・長ねぎ きゅうり・コーン	精白米 強化米 砂糖 でんぷん ピーマン	米油 ごま油 ごま	594kcal 24.7g	2.5g 17.6g	
24	木	コッペパン メンチカツ	かいそう コーン サラダ	たまごスープ		くだもの	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 海藻	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	きゅうり キャベツ・コーン えのきだけ 玉ねぎ・長ねぎ ブルーベリー	コッペパン パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	米油	636kcal 23.1g	2.8g 23.1g	
25	金	ごはん イナダの てりやき	チンゲンサイ ごますあえ	いもにじる		おつきみ だんご	イナダ 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 さといも みたらん団子	米油 ごま	673kcal 26.5g	2.1g 20.5g	
28	月	ごはん あつあげの ピリからだれ	きりぼし だいこんの いために	かぼちゃの みそしる			厚揚げ 鶏肉 ちくわ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜・にんにく 切り干し大根 大根・玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	米油	601kcal 24g	2g 17.8g	パンにツナた まごをはさん でたべましょう。
29	火	しょくパン だいすと けんえびの あげに	ツナたまご サラダ (サンド)	キムチスープ			えび・大豆 ツナ・卵 豚肉・あさり 豆腐	牛乳	にんじん ら	きゅうり キャベツ キムチ 長ねぎ	コッペパン でんぷん 砂糖 しらたき	米油 マヨネーズ	720kcal 34.6g	2.1g 30.3g	
30	水	わかめごはん ★さんまの かばやき	かみかみ サラダ	おでん		くだもの (2こ)	さんま・竹輪 さきいか 揚げポール がんもどき うす卵	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 巨峰	精白米 強化米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	米油	811kcal 29.4g	3g 31.8g	なかごみしょう きぼうこんだ て★おおひな たおうえん

★献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろるように整えます。

地元食材...キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・スッキー二・玉ねぎ
じゃが芋・かぼちゃ・ピーマン・りんご・ブルーベリー・米・豆腐

今月の栄養素量充足率 エネルギー96%、たんぱく質101%、脂質93%

