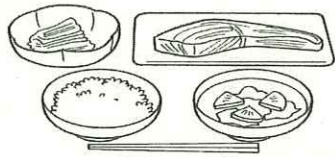


9月になりました。夏休みが終わり、久々の学校にも慣れてきたと思います。今月は学校ごとに行事がたくさんあります。朝から元気に、準備や練習をすることも多くなります。そこでみなさんには、毎日朝ごはんをしっかり食べて、十分に力を発揮してもらいたいと思います。

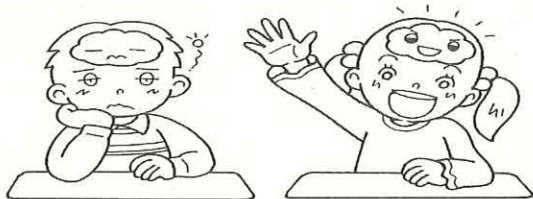
## 朝ごはんは大切なエネルギー源です

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。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないため、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



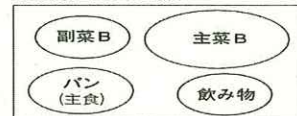
### 栄養バランスがひと目でわかる献立

★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割近くの人が、副菜がなく、一割近くの人が、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です。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

- 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でおなえ! 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

★野菜たっぷりうす味で食べよう!  
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せるよう、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。

### 塩分ひかえめのコツ

食塩摂取の目標量(1日) 標準摂取量20g以内	男性 8g未満 女性 7g未満	旬の新鮮な食材を使う	汁物は具だくさんにしよう	調味料をかけるのは味をみてから	「かける」より「つけて」食べよう	漬物は量も回数もひかえめに
長野県の平均(1日) (20歳以上)	男性 11.2g 女性 9.5g	よくかんで素材の味を味わおう	ラーメンなどの麺類の汁は残そう	塩塩・塩味調味料を上手に使う	調味料、香辛料、香味野菜、ゴマやナッツ、を使っておいしさプラス	外食・加工食品などは栄養成分表示で塩分量を確認しよう
学校給食実施基準(1食) (食塩相当量)	児童(8~9歳) 2g未満 生徒(12~14歳) 2.5g未満					

## 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」!



ほくは「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!







# 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!

今月の給食目標

『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(中)		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		1日分	食卓当座	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	脂質 27g	
1	火	コッパン ししゃもフリッター	キャベツと糸寒天のサラダ	わかめわかめ酢			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	コッパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 オリーブ油	800kcal 34.9g	4g 26.8g	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 野菜菜いり おから	ブロッコリー おからの和え	ズッキーニの みそ汁			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	野菜菜漬 ブロッコリー にんじん	長ねぎ・キャベツ きゅうり・玉ねぎ ズッキーニ	精白米 強化米 砂糖	米油 ごま油 ごま	644kcal 23.1g	2.7g 15.3g	
3	木	コッパン 鯖の竜田揚げ	ひじきの ツナサラダ	レタスと 春雨のスープ			さば ツナ 鶏肉	牛乳 ひじき まわかめ こんぶ	にんじん	生姜・きゅうり キャベツ 長ねぎ レタス	コッパン でんぷん 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	861kcal 37g	3.6g 33.4g	
4	金	ごはん ★信州 プレミアム 牛肉の具	切干大根の 昆布漬	豆腐の すまし汁		くだもの	信州産牛肉 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	777kcal 28.5g	2.8g 21g	
7	月	ごはん 鯖の南蛮漬	わかめと 糸寒天の 和え物	蒟蒻 みそラーメン 汁			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 そうめん蒟蒻	米油 ごま油	763kcal 29.4g	2.8g 22g	
8	火	丸パン ハンバーグ ジャガイロース	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	772kcal 31.6g	4.4g 25.5g	セルフパー ギーにして食 べましょう。
9	水	ゆかりごはん 小鯛の甘露煮 (3匹)	菊花和え	いなか汁		ヨーグルト	ふな 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	870kcal 43.2g	3.6g 21.1g	食育の日 献立 重陽の節句
10	木	米粉パン 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	792kcal 27.4g	2.3g 18.1g	佐久の初秋の 郷土料理、小 鯛の甘露煮を 味わいましょ う!また重陽 の節句は菊の 節句と言われる 菊を使った料 理を食べると 健康を願います。
11	金	ごはん お茶豆	青梗菜の 海藻サラダ	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	847kcal 30.7g	2.9g 24.5g	
14	月	ごはん 竹輪の 甘辛揚げ	鶏しゃぶ サラダ	和風白菜 スープ			ちくわ ささみ水煮 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	715kcal 28.4g	3.2g 17g	
15	火	キャロットパン いかの 香り焼き	大根とじゃこ 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	756kcal 39.2g	4.1g 21.5g	パンにチキン となますをは さんで、ベト ナムのサンド イッチのパン ミーにして食 べましょう
16	水	ごはん 鮭の塩麹焼き	つぼ漬け和え	辛味豆腐汁		ミニ トマト (3個)	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 つぼ漬け 白菜・長ねぎ	精白米 強化米 こんにゃく	米油	695kcal 34.6g	2.3g 16.8g	
17	木	コッパン チキンの ハーフ焼き (ハーフ具)	ベトナム風 なます (ハーフ具)	フォー・ガー (鶏肉の フォー)			鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 薬ねぎ	大根・紫玉ねぎ レモン果汁 白菜・もやし 玉ねぎ	コッパン はちみつ 砂糖 フォー	米油	710kcal 36.3g	3.5g 17.7g	世界の料理 ベトナム
18	金	ごはん 凍り豆腐と 魚の 揚げ煮	切干大根 ごま酢和え	カレー風味 みそ汁			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	835kcal 30g	2.6g 26.8g	
23	水	ごはん 回鍋肉	ビーフン サラダ	豆腐と もずくの スープ			豚肉 みそ ささみ水煮 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 ビーフン	米油 ごま油 ごま	748kcal 29.5g	3g 19.7g	
24	木	コッパン メンチカツ	海藻コーン サラダ	卵スープ		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	コッパン パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	米油	806kcal 28.6g	3.6g 29g	
25	金	ごはん イナダの てり焼き	チンゲン菜 ごま酢和え	芋煮汁		お月見 団子	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 みたらし団子	米油 ごま	835kcal 31.6g	2.6g 23.4g	お月見献立
28	月	ごはん 厚揚げの ピリ辛だれ	切干大根の 炒め煮	かぼちゃの みそ汁			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	767kcal 29.1g	2.7g 20.6g	
29	火	食パン 大豆と剣さび の揚げ煮	ツナ卵サラダ (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	コッパン でんぷん 砂糖 しらたき	米油 マヨネーズ	883kcal 41.5g	3g 35.7g	食パンにツナ 卵をはさんで 食べましょう。
30	水	わかめごはん ★さんまの 蒲焼き	かみかみ サラダ	おでん		くだもの (3粒)	さんま・竹輪 さきいか 揚げボール がんもどき すらすら卵	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	924kcal 35.7g	3.8g 37.3g	中込小学校 希望献立・ ★大船渡応援

★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・ズッキーニ・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

今日の栄養素量充足率

エネルギー96%、たんぱく質93%、脂質86%

