

令和5年度 9月 予定献立表

給食目標 暑さに負けない食事をしよう 食生活の見直しをしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示		
			赤	体をつくる もとなる食品		緑	体の調子を整える もとなる食品			黄	エネルギーの もとなる食品	
				1群	2群		3群	4群			5群	6群
				たんぱく質	無機質		ビタミン、無機質				炭水化物	脂質
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種類							
1金	ごはん(少なめ)	炊き出しすいとん汁 ちくわと凍り豆腐のごまがらめ 切り干し大根サラダ かんぱん	とりもも肉 油揚げ みそ ちくわ 凍り豆腐 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 長ねぎ ズッキーニ 大根 切り干し大根 きゅうり もやし	米 すいとん 片栗粉 さとう かんぱん	油 ごま ごま油	防災の日献立 災害に備えて、食料や水を備蓄していますか？	643 25.2 22.4 2.5	806 30.5 26.1 3.0	
4月	ごはん	もずくのすまし汁 ふわふわ卵丼の具 いそか和え	厚揚げ とりもも肉 豆腐 卵	牛乳 もずく のり	にんじん チンゲン菜	えのきたけ 大根 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう 片栗粉	ごま油	食塩の基準(小2.0g未満、中2.5g未満)を満たした献立です。香りがよい「のり」やうまみのある「だし」を使って、適塩に仕上げています。	535 22.2 16.9 1.8	666 26.2 19.4 2.3	
5火	ミニソフト フランス パン	ラトウイユ エンパナーダ キャベツのフレンチサラダ りんご(中学生のみ)	豚ひき肉 エンパナーダ	牛乳	赤パプリカ トマト こまつな にんじん	玉ねぎ 黄パプリカ なす ズッキーニ キャベツ 大根 とうもろこし りんご	ソフトフランス パン シエルマカロニ	オリーブ油	ラグビーW杯応援献立 開催国のフランスと、初戦対戦相手のチリの料理を食べて、応援しましょう！	697 28.7 27.7 2.5	855 33.3 31.3 3.2	
6水	ごはん	根菜汁 肉豆腐 ズッキーニの塩こんぶ和え	厚揚げ みそ 豚もも肉 豆腐	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな チンゲン菜	ごぼう れんこん しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり	米 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま油	今が旬のズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。イタリアでは、花もおいしく味わえます。	544 23.3 15.5 2.1	675 27.8 17.7 2.6	
7木	ごはん	けんちん汁 だし香る卵やき 梅かつおあえ りんご	ちくわ 豆腐 卵 かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	ごぼう きゅうり えのきたけ キャベツ もやし りんご	米 こんにやく さとう	ごま油	食数が少ないため、手作りの卵焼きに初挑戦!だしを入れて、しっとり仕上げます。りんごは大野さんが育てたシナノリップを予定しています!	524 21.2 15.2 2.0	626 24.8 17.2 2.3	
8金	ごはん	旬野菜のみそ汁 ホキのおろしポン酢 ごま和え	油揚げ みそ ほき	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	しめじ 玉ねぎ なす 長ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし	米 片栗粉 さとう	油 ごま	酸味のあるポン酢しょうゆは、一般的なしょうゆに比べて食塩の量が約半分におさえられます。調味料の選び方を工夫して適塩を心掛けましょう。	567 24.3 18.4 2.0	708 29.2 21.0 2.5	
11月	ごはん	タンホータン レモン酢豚 ミニトマト	かにかまぼこ 大豆 卵 豚もも肉	牛乳	にんじん ミニトマト チンゲン菜 ピーマン 赤パプリカ	えのきたけ 玉ねぎ とうもろこし にんにく しいたけ たけのこ レモン汁 黄パプリカ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	飯田市の矢澤みつおさんが育てたミニトマトは、お店でも人気です!太陽の光で真っ赤に色づいたトマトは、ビタミンもたっぷり。	602 26.4 18.5 2.0	753 32.0 21.2 2.7	
12火	ミニ 甘納豆パン	海のお野菜スープ ペンネとナスのトマトソース煮 かぼちゃサラダ	豚ひき肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん トマト かぼちゃ	大根 玉ねぎ 長ねぎ なす きゅうり キャベツ	甘納豆パン 片栗粉 さとう パンネ	油	暑さでパンが食べづらいという声をうけ、パン屋さんが新しいパンを開発してくれました。甘納豆の糖分で、しっとりとしたパンになります。	630 22.8 22.5 2.8	781 27.6 26.6 3.9	
13水	ごはん	五目スープ ズッキーニ入り豚キムチ 冷ややっこ 梨	油揚げ うすら卵 豚もも肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	大根 しめじ 長ねぎ もやし ズッキーニ キムチ 梨	米 さとう 片栗粉	ごま油	暑さで食欲がないときでも、冷たくて食べやすい冷ややっこ。「すがたをかえる大豆」ですね。梨は地元の豊水(ほうすい)を予定しています!	595 29.3 21.1 2.5	735 34.5 23.9 3.2	
14木	ごはん	まごわやさしいみそ汁 秋シイラの西京やき おひたし	たら 油揚げ みそ しいら かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ 大根 白菜 もやし	米 じゃがいも さとう	ごま	敬老の日献立 「まごわやさしい」は、食材の頭文字を並べています。何かわかるかな?	510 28.5 12.3 2.1	651 36.0 13.7 2.5	
15金	ごはん	えのきのふわふわスープ ポークケチャップ コールスローサラダ	鶏ささみ肉 卵 豚ロース肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな 赤パプリカ	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 片栗粉	油	えのきたけは、長野県が生産量日本一。汁にいれると、うまみがアップします。牛乳を混ぜた卵をおとして、ふわふわのかきたまスープにします。	552 28.0 18.4 1.7	697 34.3 21.4 2.0	

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食になります。参考にしてみてください。

歯によい献立 適塩献立 太字の食品は高森町産です!

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	基準値
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	(上:小学3,4年生、下:中学生)
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp



9月から食育だよりと献立表を
表裏で半分ずつ表示します

【参考文献】

- 1) 内閣府: 防災に関する世論調査(令和4年9月調査)
- 2) 中央防災会議: 防災基本計画令和4年6月
- 3) 農林水産省: 災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)
- 4) 独立行政法人国民生活センター: 災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査

食料や水を備蓄していますか?

何を備蓄していますか?

備蓄について詳しく知りたい方はこちら! 3)

令和4年度の調査では、大地震に備えて「食料・飲料水、日用品、医療品などを準備している」と回答した人は40.8%¹⁾と、半数以下でした。みなさんは、災害に備えて食料や水を備蓄していますか? 備蓄とは、万一の場合に備えて、蓄えることです。

自宅に長期保存ができることを示した食品を備蓄している人を対象とした調査では、飲料水、乾めん、カップ麺などを備蓄している人が多くみられました(図1) 4)。



【備蓄する食料・飲料水の量の目安】²⁾

最低3日間、できれば1週間×家族の人数分

4人家族であれば、水(飲料水+調理用水)は最低でも3日間×4人分(1人およそ3ℓ)=12ℓとなります。過去の事例では、災害発生からライフライン(水道、電気、ガスなど)が復旧するまで1週間以上かかるケースが多くみられます³⁾。



備蓄を見直そう

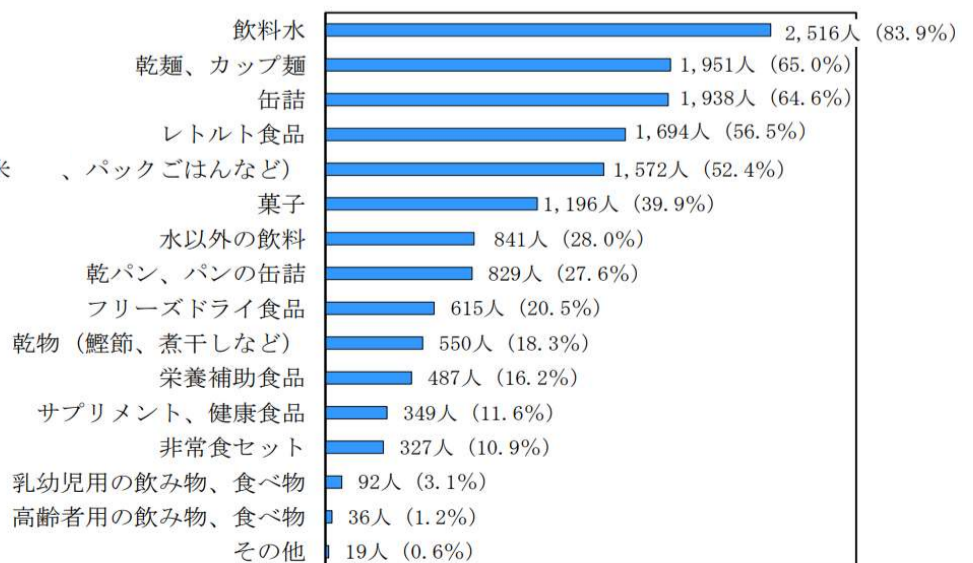


図1 備蓄している食品の種類(n=3,000、複数回答) 4)



今年、大きな被害を及ぼした関東大震災から100年の年。家族で、もしもの時の備えを見直してみよう。

令和5年度 9月 予定献立表

給食目標 暑さに負けない食事をしよう 食生活の見直しをしよう

高森町学校給食センター



日	予定献立		主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示			
	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤 体をつくる もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質					
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類	小学3,4年	中学生						
19火	背割れ コッペパン	高原野菜のスープ メルルーサのマスタードソース 焼肉サラダ	ベーコン メルルーサ 豚もも肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ 白菜 レタス キャベツ きゅうり	背割れコッペパン 片栗粉 はちみつ さとう	油 ごま油	高原の涼しい気候をいかして育つレタスや白菜は、シャキシャキとした食感と甘みが強い特徴があります。	621	761		
20水	ごはん	精進汁 がんとどきの煮物 ゆかり和え	厚揚げ がんとどき	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ 長ねぎ 白菜 もやし	米 こんにやく さといも さとう		お彼岸献立 ご先祖さまへの感謝をこめて、殺生を避けた精進料理です。	525	634		
21木	ごはん	なめこの中華スープ チキンのハーブ焼き スティックサラダ	とりささみ肉 豆腐 とりむね肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ なめこ きゅうり 大根	米 さとう	ごま油 油	新メニューのスティックサラダは、きゅうりや大根、にんじんをスティック状に切って作ります。歯ごたえがあるので、よくかんで味わいましょう。	502	636		
22金	ごはん	白菜と肉団子のスープ 夏野菜のドライカレー レモドレサラダ	つくね とりひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト 赤パプリカ ピーマン	大根 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり 白菜	米 じゃがいも さとう	油	ドライカレーには、4種類の夏野菜を使っています。どれかわかるかな？ヒントは、OマO、パOカ、O-Oン、なOです。	552	686		
25月	ごはん	さつまいもの豚汁 シシャモのみりん干し天ぷら のりチーズ和え	豚もも肉 油揚げ みそ ししやのみりん干し	牛乳 のり チーズ	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし	米 こんにやく さつまいも 天ぷら粉 小麦粉	油	骨は、古いものを壊して、新たにつくることを繰り返し、少しずつつくりかかっています。カルシウムをしっかりとり、良質な骨をつくりましょう！	598	723		
26火	コッペパン	コーンチャウダー オムレツのトマトソース おからのまぜっこサラダ	ベーコン オムレツ おから ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ えだまめ とうもろこし えのき水 キャベツ	コッペパン じゃがいも 片栗粉 さとう	バター	おからは豆乳の搾りかす。食物繊維やカルシウムなども豊富です。今回は、調味料と煮たあとマヨネーズと和えて、しっとり仕上げます。	659	798		
27水	ごはん	秋なすのみそ汁 レバーのかりんとう揚げ 五色和え	油揚げ みそ 豚レバー とりもも肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	大根 なす 長ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま油	成長期は血液の量が増えるため、鉄分の必要量も多くなります。レバーやあさり、豆製品、青菜などを意識してとるようにしましょう。	637	795		
28木	ごはん	ユッケジャンスープ 焼きぎょうざ ビビンバの具	牛もも肉 みそ ぎょうざ 豚もも肉 卵	牛乳	にんじん にら さやいんげん	大根 小大豆もやし たけのこ キムチ ぜんまい	米 さとう	ごま油 油 ごま	中学校文化祭お祝い献立 文化祭のお祝いに、人気で食べやすい料理をならべました！	577	703		
29金 (少なめ)	ごはん	十五夜汁 里芋コロッケ ごまじゃこ和え お月見団子	とりささみ肉	牛乳 しらすぼし	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 こんにやく お月見だんご 里芋コロッケ さとう	ごま油 油 ごま	お月見献立 芋名月ともいわれる中秋の名月。きれいな月がみられるとよいですね。	621	758		

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。



歯によい献立



適塩献立



太字の食品は高森町産で

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp



残暑がつづく9月

水分補給&規則正しい生活リズムでのりきりましょう!

運動会や文化祭など、楽しい行事が待っている2学期。残暑が続く9月を元気にのりきり、行事で練習の成果を発揮するために、自分の生活を振り返りましょう。

【水分補給のポイント】⁵⁾

✓運動を始める前に水分を補給する

✓運動中の体重変化が運動前の2%を超えないように水分をとる

運動したときの脱水(体の水分が不足した状態)の程度は、人によって違います。

たくさんの汗をかくときや1、2時間以上続けて身体を動かすとき⁶⁾は、0.1~0.2%の食塩を含んだスポーツドリンクを飲む⁷⁾などの配慮も必要ですが、**運動前の食事**

をしっかり取ることも重要です。

行事の準備で登校時間が早い

ときも、朝ごはんを欠かさず食べ

ましょう。朝ごはんをしっかり

食べるためには、「早寝・

早起き」を心がけ、生活

リズムを整えることも大切

です。

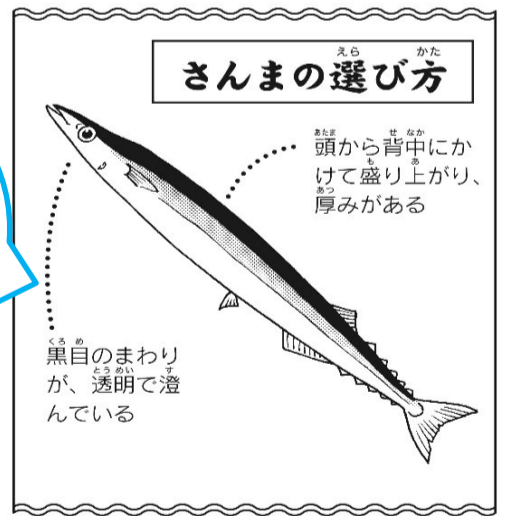


【参考文献】

- 5) Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise
 - 6) 高田和子他:エビデンスに基づく競技別・対象別スポーツ栄養
 - 7) 日本スポーツ協会:スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
- 【イラスト】(c)少年写真新聞社SeDoc, 2022, 2023

秋の味覚が出回り始めます!

おいしいさんまを見つけてみましょう。



秋の年中行事 お月見を楽しみましょう

お月見は、団子や里芋などをそなえて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。お月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方見るのが習わしとなっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。家族で美しい月を楽しみましょう。

地域によって違う
月見だんご

関東風

関西風

