

令和6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



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										
日	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 魚・肉・卵・ 豆・豆腐製品	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	ビタミン、無機質 色の濃い野菜		その他の野菜・ きのこ・果物						炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子		脂質 油脂類・ 種実類			
2月	ご飯	炊き出し豚汁 炒り豆腐 ゆかり和え かんぱん	豚もも肉 油揚げ みそ とりひき肉 粉豆腐 卵	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ ししいたけ えだまめ じゃがいも キャベツ もやし	米	こんにやく さつまいも さとう かんぱん	油	防災の日献立		599	743								
3火	切り丸パン	トマトのシチュー 鶏肉のマレード焼き レモドレサラダ	とりもも肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ かぶ マーレード キャベツ しょうゆ レモン	丸パン じゃがいも 米粉 さとう	油	バター	今日は、主食のパンにびったりの献立です。マレードの甘みがきいた鶏肉やトマトのシチューはパンがすすみます。		597	724								
4水	ご飯	ゆし豆腐汁 山賊揚げ わかめとツナの酢のもの	ゆし豆腐 とりむね肉 ツナ	牛乳	わかめ	ごまつな にんじん	玉ねぎ えのきたけ しょうゆ キャベツ	米	片栗粉 さとう	ごま油 油	沖縄県でよく食べられる「ゆし豆腐」や長野県の中信地区で有名な「山賊焼き」など、各地の味を給食で味わいます。		551	697							
5木	ご飯	もずくスープ いなだのおろしポン酢 ごま和え	厚揚げ いなだ	牛乳	もずく	にんじん ごまつな	えのきたけ 玉ねぎ 大根 キャベツ しょうゆ もやし	米	片栗粉 さとう	油	ごま	今日は通塩献立です。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。		628	785						
6金	ご飯	実だくさんスープ 手作りラザニア 梅ドレサラダ	とりもも肉 豚ひき肉	牛乳	チーズ	にんじん	白菜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ しょうゆ	米	ワンタン さとう	油	今日は中学生がお休みのため、ラザニアを手作りします。平らなパスタの代わりにワンタンの皮を使って、アレンジします。		556	692							
9月	ご飯	五目スープ レモン酢豚 トマト	とりもも肉 油揚げ 豚もも肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト	大根 しめじ 玉ねぎ ししいたけ だけのこ レモン 黄パプリカ	米	片栗粉 じゃがいも さとう	油	ごま油	レモンの酸味を活かした酢豚は、暑い日でも食欲をそそります。トマトは大きいものをカットして提供する予定です。		563	705							
10火	米粉パン	えのきのふわふわスープ タラのフリッタートマトソース コールスローサラダ	卵 またら 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな トマト	えのきたけ 玉ねぎ えのき水 キャベツ しょうゆ とうもろこし	米粉パン 片栗粉 片栗粉 たぶら粉 さとう	油	全国のえのきたけの6割以上が長野県で生産されています。えのきたけにはうま味が多く含まれるため、スープのうま味がアップします。		681	836									
11水	玄米入り ご飯	根菜汁 ズッキーニ入り豚キムチ 冷やっこ	みそ 豚もも肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ ズッキーニ もやし キムチ	米	玄米 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま油	冷たい冷やっこは、暑さで食欲がない時でも食べやすいです。美味などをのせてアレンジしてもおいしくいただけます。給食ではシンプルにしょうゆをかけていただきます。		577	703								
12木	ご飯	なめこの中華スープ ガバオ ヤムウンセンサラダ	とりささみ 豆腐 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ なめこ もやし しょうゆ とうもろこし レモン	米	さとう 片栗粉 はるさめ	ごま油 油	タイ料理である「ガバオ(ひき肉の炒めもの)」と「ヤムウンセンサラダ(春雨サラダ)」です。暑い国の料理を食べて暑い日を乗りきりましょう。		580	725								
13金	ご飯	スープカレー のり塩ビーンズ スティックサラダ	とりもも肉 大豆	牛乳	あおのり	トマト ピーマン 人参	玉ねぎ しめじ しょうゆ 大根	米	片栗粉 さとう	油	ごま油	スープカレーは北海道の札幌で有名な料理です。とうもろこしやあさりしたスープですが、スパイスがきいていて食欲を刺激します。		601	749						
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て食べることで、栄養バランスの良い食事にします。参考にしてみてください。											エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学 3,4年生、 中学生)						
歯によい献立 適塩献立 太字の食品は高森町産です！											650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満							
											830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満							



災害時の備えはできていますか?

9月1日は防災の日です。これをきっかけに災害時に備えて家庭での備蓄を見直してみませんか?

<備蓄のポイント>

○最低3日分×人数分の食品を備蓄する!



○「ローリングストック」を意識する!

「ローリングストック」とは、普段の買い物で日持ちする食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を見ながら消費し、消費した分をまた買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法のことです。



9月2日の防災の日献立ではこんな食品を使用します!

干しいたけ 粉豆腐 ふりかけ かんぱん
(高野豆腐を粉末にしたもの)

主食

・無洗米、パックごはん
・小麦粉、米粉、餅
・カンパン、缶詰パン
・乾麺、カップ麺

主菜

・缶詰(肉・魚・豆)
・乾物(高野豆腐、煮干し)
・レトルト食品(丼物、カレー)

副菜

・日持ちする野菜
・野菜の缶詰やジュース
・乾物(切り干し大根、わかめ)

その他

・ドライフルーツ
・ロングライフ牛乳
・菓子類

令和6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・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小学 3,4年	中学生	
17 火	ご飯 (少なめ)	お月見スープ 里芋コロッケ ごまじゃこ和え お月見団子	つくね かまぼこ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	白菜 もやし しめじ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 里芋コロッケ さとう お月見団子	油 ごま油 ごま	お月見献立 今日は1年で最も美しい月が見れる と言われている15夜です。	640 21.2 19.7 1.9	784 24.9 22.7 2.3	
18 水	ご飯	ごまみそ汁 赤魚の梅みそ焼き きゅうりの香りづけ	油揚げ みそ 赤魚	牛乳 わかめ	にんじん しそ	えのきたけ 大根 きゅうり キャベツ たくあん	米 じゃがいも さとう	ごま ねりごま	バランスの良い食事をとるための合言葉に 「まごわやさしい」という食材の頭文字 をとった言葉があります。今日の給食の中 から見つけられるかな？	521 24.1 15.9 2.2	656 29.6 18.1 2.8	
19 木	もち麦ご飯	生揚げと白菜のスープ えびシューマイ ピビンバの具	厚揚げ えびシューマイ 豚もも肉 卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ 白菜 もやし ぜんまい	米 麦 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	ピビンバとは韓国語で「混ぜご飯」と いう意味です。いろいろな具材が入っ たピビンバの具をごはんと混ぜて、韓 国料理を味わってくださいね。	581 24.0 19.7 2.1	739 29.6 23.7 2.7	
20 金	ご飯	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 鶏もも肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	大根 なす もやし キャベツ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油	レバーには、血液をつくるもとになる 鉄がたくさん含まれています。甘辛い カレー風味のたれをからめて味わい ます。	619 25.3 22.7 2.0	773 30.1 26.6 2.5	
24 火	ご飯	わかめスープ ヤンニョムチキン ハンサンスー	厚揚げ とりもも肉 ハム 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 片栗粉 はちみつ さとう	油 ごま油	ヤンニョムチキンは、韓国の料理で、 揚げた鶏肉に甘辛いソースをからめ ます。副菜のハンサンスーは千切り野 菜の入ったカラフルな春雨サラダです。	621 23.5 24.1 1.8	778 28.2 28.5 2.2	
25 水	ご飯	精進汁 がんもどきの煮物 いそか和え	厚揚げ がんもどき	牛乳 わかめ 焼きのり	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 こんにゃく さといも さとう		お彼岸の日には、肉や魚などの動物 性の食品を使わない精進料理を食べ たりもします。今日は大豆からでき ているがんもどきを使います。	528 21.3 17.2 2.2	660 25.2 19.8 2.6	
26 木	ピタパン	ミネストローネスープ 照り焼きチキン ダブルポテトサラダ	豚もも肉 とりもも肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	大根 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	ピタパン さとう さつまいも じゃがいも	油	中学校文化祭お祝い献立 中が空洞のピタパンに照り焼きチキン やサラダをはさんで食べてくださいね。	500 28.8 20.8 2.5	610 35.4 24.4 3.2	
27 金	ご飯	海のお野菜スープ 秋シイラのレモン風味 こんにゃくサラダ	かまぼこ しいら	牛乳 海藻ミックス	にんじん	大根 玉ねぎ 長ねぎ レモン キャベツ きゅうり	米 片栗粉 さとう しらたき	油 ごま油	海藻は海のお野菜とも呼ばれるほど、 食物繊維やミネラルが豊富に含まれ ています。シイラはレモン風味のたれ をからめて食べやすくしました。	523 24.0 14.3 2.0	649 28.5 16.0 2.4	
30 月	ご飯	ごま豆腐スープ 手作りハンバーグ 大根のもみ漬け	油揚げ みそ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 かつおぶし	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな	もやし 白菜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 パン粉	ごま ねりごま	今日は中学生がお休みなので、ハン バーグを手作ります。調理員さんが 一つ一つ丁寧に丸めて焼きあげま す。おいしくできたかな？	592 25.6 21.0 2.0	739 30.6 24.3 2.6	
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す！			←基準値 (上:小学生 下:中学生)			
エネルギー										たんぱく質	脂質	食塩相当量
650kcal										13~20% E	20~30% E	2.0g未満
830kcal										13~20% E	20~30% E	2.5g未満

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て食べること、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す！

※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



食生活の見直しをしよう！

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」という合言葉を知っていますか？

「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を並べた言葉であり、これらに当てはまる食材が食事にそろっていると必要な栄養素をバランスよくとれるようになっていきます。毎日難しくても、1日でも多くそのような食事がある日を増やせるといいですね。

9月18日の献立は、
「まごわやさしい」の食材が全て使われています。
どこに隠れているか分かりましたか？

ま 豆・豆製品

良質なたんぱく質が豊富です。

ご ごま (種実類)

ビタミン類や不飽和脂肪酸が豊富です。

わ わかめ (海藻類)

ミネラルや食物繊維が豊富です。

や やさい

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。

さ さかな (魚介類)

良質なたんぱく質やカルシウム、不飽和脂肪酸が豊富です。

し しいたけ (きのこ類)

ビタミンDや食物繊維が豊富です。

い いも

炭水化物やビタミンC、カリウムが含まれます。

9月17日は十五夜です

十五夜とは、「中秋の名月」とも呼ばれ、一年で最も月がきれいに見える日だといわれています。

お月見のお供え物には、ススキやお団子、いも類などがあります。特に、里芋をよくおそなえすることから「芋名月」とも呼ばれています。月を見ることを楽しみながら、秋の収穫を感謝する行事でもあります。

今年はきれいなお月様が見えるでしょうか…？

給食では、里芋コロッケとお月見団子を出します。

