

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続くので休みあけの体調管理には気を付けましょう。早寝早起きの生活リズムを整えるためには、朝食をしっかりと食べてから登校しましょう。秋の気配もそろそろ感じられるこの頃です。今年の十五夜は9月10日です。

スポーツと栄養

スポーツの秋です。9月には運動会もあります。秋は気候が涼しくなり運動するのに適した季節といえます。「食べることもトレーニング」と言われ食事を大切にしているスポーツ選手も多いようです。体力をつけるためには、運動・休養・栄養に気を配り、ここぞという場面で力が出せるといいですね。

運動を支える“栄養”と“休養”



生活習慣を見直してみませんか?

毎年9月1日～30日は「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。令和4年のテーマは「食事をおいしく、バランスよく」です。



生活習慣金メダルをめざしましょう!

初級	中級	上級
<ul style="list-style-type: none"> ● よくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜料理を1品増やす 	<ul style="list-style-type: none"> ● いろいろな食品をバランスよく食べる
<ul style="list-style-type: none"> ● お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
<ul style="list-style-type: none"> ● いつもより多く歩く 	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎朝、ラジオ体操をする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30分以上の運動を週2回以上行う

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
8/30	火	ナン	牛乳	キーマカレー	シャインマスカットゼリーあえ		牛肉 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	みかん缶 パイン缶 黄もも缶 ゼリー角切り	ナン じゃがいも さとう レンズ豆	サラダ油 カレールウ	654 25 18	Kcal g g
8/31	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー	たまごわかめのスープ なし		豚肉 鶏肉 あさり たまご	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 梨	たけのこ キャベツ たまねぎ 干しいたけ	米 さとう かたくりこ うどん	サラダ油 ごま油	637 28 20	Kcal g g
1	木	麦ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘酢炒め	冷やしうどん汁		鶏肉 だいず うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ うどん	大豆油 サラダ油	680 27 20	Kcal g g	
2	金	白ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮	野菜のおかか和え 豆腐のみそ汁		さば かつおぶし 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま	662 26 24	Kcal g g
5	月	麦ごはん	牛乳	春巻き	割り干しいたごの中華漬物 麻婆豆腐		豚肉 大豆ミート 木綿豆腐 春巻き	牛乳 こんぶ	にんじん	割の干し大根 きゅうり しょうが にんにく	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	大豆油 ごま油 サラダ油	715 25 27	Kcal g g
6	火	白ごはん	牛乳	魚のから揚げ	レモンソース ベーコンポテト かきたまみそ汁		ホキ ベーコン みそ たまご	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ レモン えのきたけ	米 米粉 さとう 水あめ かたくりこ じゃがいも	大豆油 バター	618 25 16	Kcal g g	
7	水	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め	味噌ワンタンスープ ヨーグルト		豚肉 鶏肉 あさり みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ もやし	米 麦 さとう かたくりこ ワンタン	サラダ油 ごま油	619 27 17	Kcal g g
8	木	白ごはん	牛乳	とりにくの粒マスタードマヨネーズやき	ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁		鶏肉 うすあげ さつまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく	米 かたくりこ しらたき さとう	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	627 27 20	Kcal g g	
9	金	金時草のそぼろずし	牛乳	野菜のピリから	沢庵わん お月見ゼリー		みそ (缶) たまご 豚肉	牛乳	金時草 にんじん 糸みつば	しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ	えのきたけ たけのこ ごぼう だいこん	米 さとう お月見ゼリー	ごま油	651 23 23	Kcal g g
12	月	白ごはん	牛乳	ぶたにくのねぎ塩タレ	もやしのごま酢和え みそけんちん汁		豚肉 うすあげ 鶏肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ もやし だいこん ごぼう	えのきたけ きゅうり	米 米粉 かたくりこ さとう	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	720 31 28	Kcal g g
13	火	ココアビス キャンパン	牛乳	ツナサラダ	ポトフ		ツナ 豚肉 フランクフルト ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも	コッペパン ホットケーキミックス さとう しょうが	バター	638 25 22	Kcal g g
14	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン	ミニトマト 冷やし中華		鶏肉 たまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	きゅうり もやし キャベツ	米 米粉 かたくりこ ラーメン	大豆油 ごま油 ごま	716 27 24	Kcal g g	
15	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ	ごぼうサラダ 肉豆腐		焼き豆腐 牛肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	根菜ねぎ 干しいたけ	米 ふん てんぷら粉 しらたき さとう パン粉	ごま 大豆油 マヨネーズ	684 23 25	Kcal g g
16	金	麦ごはん	牛乳	ホークカレー	オレンジポンチ		豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 黄もも缶 オレンジジュース	米 麦 じゃがいも こむぎ バナナ ココ	サラダ油 バター カレールウ	742 20 21	Kcal g g
19	月	敬老の日													
20	火	麦ごはん	牛乳	フルコキ丼	とうふとわかめのスープ -ロチース		牛肉 ベーコン 絹ごし豆腐 あさり	牛乳 わかめ チーズ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま油	642 25 22	Kcal g g	
21	水	ゆかりごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ	即席揚げ 高野豆腐の卵とじ		ちくわ 鶏肉 こうやどうふ たまご	牛乳 青のり粉	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	キャベツ たけのこ きゅうり 干しいたけ	米 麦 てんぷら粉 さとう かたくりこ しらたき	大豆油 ごま	685 26 19	Kcal g g	
給本の料理…「アーヤと魔女」アーヤはベラに魔法を教えてもらうやくそくで助手として働き始めましたが、いつまでたっても魔法を教えてくれません。さてアーヤはどうする？															
22	木	コッペパン	牛乳	アーヤの大好きなシェパースパイ	ミニトマト スốtチプロス いちごのフルール		牛肉 豚肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト ミニトマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン もち麦 ごぼう じゃがいも さとう パン粉 いちごデザート	オリーブ油 バター サラダ油	673 28 21	Kcal g g	
23	金	秋分の日													
旅する給食…「長野県」県の面積のおよそ80%が高い山です。山の幸のきのこや野菜など長野のおいしいものを献立に取り入れました。															
26	月	白ごはん	牛乳	山賊焼き	野菜和え きのこ汁 ぶどうゼリー		鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく はくさい キャベツ ごぼう ねぎ	ぶなしめじ えのきたけ 野沢菜漬 エリンギ しいたけ	米 かたくりこ こむぎ ぶどうゼリー	大豆油 ごま	659 24 21	Kcal g g
27	火	麦ごはん	牛乳	しゅうまい	もやしのナムル 家常豆腐		かまぼこ 油あげ シューマイ 豚肉 うすら豚 大豆ミート	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	だまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	ごま ごま油 サラダ油	723 31 27	Kcal g g
28	水	白ごはん	牛乳	魚のピサソース焼き	コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁		ホキ 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン りんご えのきたけ ねぎ	米 さとう	オリーブ油 サラダ油	625 27 16	Kcal g g
29	木	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス	コーンサラダ もものゼリー		牛肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも ごぼう さとう もちのゼリー	サラダ油 デミグラスソース バター	747 22 22	Kcal g g
30	金	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ	はりはり漬け カレー肉じゃが		豚肉	牛乳 はたはた	こまつな にんじん さやいんげん	切干しいたご しょうが たまねぎ	米 米粉 さとう つきこんやく じゃがいも	大豆油 ごま ごま油 カレールウ サラダ油	662 24 19	Kcal g g	
													塩分相当量		
													月平均		
													2.3g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。