

「季節を味わう」マーク 旬の食材:ズッキーニ、なす、ゴーヤ、さつまいも、さといも、かぼちゃ、しめじ、イワシ、サンマ、カツオ、サケ、プルーン、梨、ぶどう、栗、柿 など 「かみかみ食材」マーク 「具だくさんみそ汁」マーク 「郷土食」マーク				
月	火	水	木	金
1 牛乳 松本の日 ごはん 鶏肉の香味焼き 鉄火なす ゆし豆腐汁 ミルクプリン桑の実ソース	2 牛乳 救給カレー 乾物のサラダ 凍り豆腐入り豚汁 巨峰(小:2こ、中:3こ)	3 牛乳 ごはん あじの南蛮漬 ズッキーニのこんぶあえ 油揚げと大根のみそ汁	4 牛乳 ごはん 鶏とレバーのオーロラ煮 ごま酢あえ 大根そぼろ汁	5 牛乳 切り込み丸パン マンダイのガーリックバター焼き コールスローサラダ ビシソワーズ
8 牛乳 ごはん カゴカマスのチーズホイール焼き 切り干し大根のマヨサラダ 寒天スープ	9 牛乳 ごはん 菊花蒸し 赤しそあえ なすのみそ汁	10 牛乳 発芽玄米ごはん ドイツ風オムレツ 海藻サラダ 大豆入り野菜たっぷりカレー	11 牛乳 四賀小5年 欠食 ごはん ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 茎わかめのきんぴら 豆乳みそ汁	12 牛乳 お彼岸 献立 お煮かけうどん (うどん、お煮かけうどん汁) 蒸し鶏のごま風味あえ きなこのおはぎ
15 敬老の日	16 牛乳 ひじきごはん にじますの塩焼き 和風ポテトサラダ 沢煮椀	17 牛乳 ごはん マーボー豆腐 カリカリ油揚げサラダ 白菜スープ 黒みつ抹茶プリン	18 牛乳 ツナわかめごはん えび入り茶碗蒸し 浅漬 里芋と麩のすまし汁	19 牛乳 フルーツカスタードパン 豆まめサラダ ズッキーニ入りポトフ
22 牛乳 ごはん かつおとごぼうのスタミナ揚げ 糸寒天のあえもの 豆腐のみそ汁	23 牛乳 秋分の日	24 牛乳 ISN小学部 6年 欠食 豚キムチ丼 (ごはん、豚キムチ丼の具) そうめんサラダ チンゲン菜のミルクスープ 梨	25 牛乳 四賀小4年・ISN小学部 6年 欠食 ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 磯香あえ けんちん汁	26 牛乳 四賀小2年・ISN小学部 6年 欠食 ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 麺の日ですが、ごはんの献立です。
29 牛乳 会田中欠食 ごはん キャベツメンチカツ チーズのサラダ きのこスープ	30 牛乳 中1 希望献立 ごはん 鶏肉のりんごソース ごぼうサラダ さつまいも入り具だくさんみそ汁	今月の献立を紹介します ☆1日:松本の日。郷土食「鉄火なす」や、四賀地区でとれた桑の実で作ったジャムを取り入れます ☆2日:防災の日献立。給食センターで備蓄している「救給カレー」や、長期間、常温で保存できる乾物を使います。 ☆9日:9月9日は重陽の節句です。菊、なすなど、重陽の節句にちなんだ献立です。 ☆12日:20日から26日のお彼岸に合わせ、おはぎを取り入れたお彼岸献立です。 ☆16日:頭付きのにじますの塩焼きです。食べ方を知って、挑戦してみましょう。 ☆30日:中学1年生の希望献立です。「秋の食材を取り入れた栄養のある献立にしました。」		

食育だより

生活リズムをととのえよう 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」

都合により献立を変更することがあります

生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて調整することが大切です。調整するには、朝の光を浴びること、朝ごはんを食べることがよいとされています。

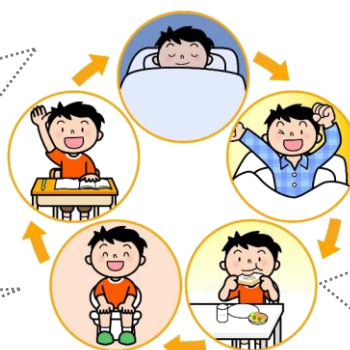
生活リズムをととのえて、音楽会や文化祭などのいろいろな行事に、元気な体で取り組みましょう。

早く寝て、十分な睡眠をとろう

十分な睡眠をとることの効果

- *疲れがとれる
- *骨や筋肉をつくったり、免疫力を高める「成長ホルモン」がでる
- *記憶の整理や、学んだ知識の定着につながる

朝、トイレに行く時間もつこう



早く起きて、朝の光をあびよう

セロトニンという物質が分泌され、日中に活動しやすくなります

朝ごはんを食べよう

- 朝ごはんを食べることの効果
- *エネルギーや栄養素を補給すること
 - で、午前中、元気に活動できる
 - *低下した体温を上げる
 - *腸が動き始めて、朝の排便を促す

9月 献立表

令和7年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をとのえるもとになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1群たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校
1月	ごはん	○	鶏肉の香味焼き 鉄火なす ゆし豆腐汁 ミルクプリン桑の実ソース	鶏もも肉 みそ ゆし豆腐	牛乳 生クリーム アガー	にんじん にんじん ピーマン	ねぎ しょうが にんにく なす たまねぎ はくさい だいこん しめじ ごんにゃく	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖 桑の実ジャム	ごめ油	679 kcal 25.1 g 24.6 g 1.9 g	872 kcal 31.9 g 30.6 g 2.4 g
2火	救給カレー	○	乾物のサラダ 凍り豆腐入り豚汁 巨峰(小:2こ、中:3こ)	ツナフレーク 凍り豆腐 豚もも肉 みそ	牛乳 干ひじき	にんじん	切干し大根 キャベツ ごんにゃく ごぼう だいこん 巨峰	救給カレー 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごめ油	504 kcal 16.6 g 24.1 g 2.5 g	718 kcal 20.7 g 34.3 g 3.5 g
3水	ごはん	○	あじの南蛮漬け ズッキーニのこんがええ 油揚げと大根のみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ ズッキーニ だいこん えのきたけ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖	ごめ油 いりごま	586 kcal 26.4 g 18.3 g 2.2 g	739 kcal 33.4 g 21.8 g 2.7 g
4木	ごはん	○	鶏とレバーのオーロラ煮 ごま酢あえ 大根そばろ汁	鶏むね肉 豚レバー みそ かまぼこ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳	ピーマン ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ もやし だいこん	金芽米 かたくり粉 さつまいも 三温糖 上白糖	ごめ油 すりごま	629 kcal 26.6 g 20.3 g 2.2 g	794 kcal 33.3 g 24.8 g 2.9 g
5金	切り込み丸パン	○	マンダイのガーリックバター焼き コールスローサラダ ビシソワーズ	まんたい 豆腐乳	牛乳	にんじん 赤パプリカ	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ	丸パン じゃがいも 米粉パウダー	有塩バター ごめ油 ノイック マヨネーズ	545 kcal 30.1 g 18.9 g 3.2 g	686 kcal 38.7 g 22.6 g 4.0 g
8月	ごはん	○	カゴカマスのチーズホイール焼き 切り干し大根のマヨサラダ 寒天スープ	かこがます かまぼこ ショルダーベーコン 木綿豆腐	牛乳 チーズ 干ひじき かんてん	パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 切干し大根 きゅうり	金芽米 鉄強化米	ごま油 ごめ油 ノイック マヨネーズ	574 kcal 27.1 g 18.5 g 2.2 g	746 kcal 37.4 g 23.5 g 2.8 g
9火	ごはん	○	菊花蒸し 赤しそあえ なすのみそ汁	鶏ひき肉 鶏ひき肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが 枝豆 キャベツ もやし きゅうり なす えのきたけ ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖	ごま油 ごめ油 いりごま	621 kcal 29.2 g 23.1 g 2.1 g	785 kcal 36.7 g 28.2 g 2.6 g
10水	発芽玄米ごはん	○	ドイツ風オムレツ 海藻サラダ 大豆入り野菜たっぷりカレー	豚もも肉 大豆 たまご ウィンナー	牛乳 チーズ 海藻ミックス 干ひじき	にんじん ピーマン トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン なす りんごピューレ キャベツ もやし	金芽米 発芽玄米 チャツネ じゃがいも 三温糖	ごめ油	678 kcal 25.2 g 24.7 g 3.1 g	864 kcal 31.1 g 30.4 g 4.0 g
11木	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ(小:2本、中:3本) 茎わかめのきんぴら 豆腐乳みそ汁	ちくわ たまご 豚もも肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐乳 みそ	牛乳 あおのり くさわかめ 干ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ ごんにゃく	金芽米 鉄強化米 薄力粉 三温糖 じゃがいも	ごめ油 いりごま ごま油	642 kcal 25.4 g 19.7 g 2.9 g	830 kcal 32.1 g 23.7 g 4.0 g
12金	うどん	○	蒸し鶏のごま風味あえ きなこのおはぎ お煮かけうどん汁	鶏むね肉 油揚げ ソフトチキン水煮 きな粉	牛乳	にんじん かぼちゃ	干しいたけ しめじ ごぼう だいこん ごんにゃく ねぎ きゅうり もやし	うどん もち米 金芽米 上白糖	ごめ油 いりごま	617 kcal 31.9 g 19.9 g 3.1 g	664 kcal 33.2 g 20.1 g 3.2 g
16火	ひじきごはん	○	にじますの塩焼き 和風ポテトサラダ 沢煮椀	鶏ひき肉 油揚げ にじます かつお節 豚もも肉	牛乳 干ひじき チーズ のり	にんじん	枝豆 きゅうり だいこん ごぼう しらたき	金芽米 上白糖 じゃがいも	ごめ油 ノイック マヨネーズ	589 kcal 35.0 g 21.5 g 2.6 g	735 kcal 43.2 g 25.6 g 3.6 g
17水	ごはん	○	マーボー豆腐 カリカリ油揚げサラダ 白菜スープ 黒みつ抹茶プリン	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 生クリーム アガー	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ はくさい	金芽米 三温糖 かたくり粉 上白糖 黒砂糖 中ざら糖	ごめ油 ごま油	700 kcal 23.5 g 28.0 g 2.0 g	894 kcal 29.0 g 34.6 g 2.8 g
18木	ツナわかめごはん	○	えび入り茶碗蒸し 浅漬け 里芋と麩のすまし汁	ツナフレーク えび なると 鶏ささみ たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ 昆布	みつば にんじん 小松菜	えのきたけ はくさい キャベツ しょうが しらたき	金芽米 鉄強化米 さいとも 手まり麩	ごめ油 いりごま	536 kcal 29.0 g 13.8 g 3.5 g	673 kcal 36.4 g 15.8 g 4.5 g
19金	フルーツ カスタードパン	○	豆まめサラダ ズッキーニ入りポトフ	たまご 大豆 黒大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん	黄桃缶 パイン缶 ジャインマスカット 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ ズッキーニ	コッパパン コーンスターチ 上白糖 じゃがいも	ごめ油	664 kcal 25.3 g 24.3 g 3.0 g	757 kcal 28.0 g 25.8 g 3.3 g
22月	ごはん	○	かつおとごぼうのスタミナ揚げ 糸寒天のあえもの 豆腐のみそ汁	かつお かまぼこ 木綿豆腐 みそ	牛乳 かんてん	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう にんにく キャベツ きゅうり もやし はくさい たまねぎ ねぎ	金芽米 かたくり粉 三温糖 上白糖	ごめ油	590 kcal 24.0 g 16.6 g 1.9 g	750 kcal 29.8 g 19.5 g 2.5 g
24水	ごはん (豚キムチ丼)	○	豚キムチ丼の具 そうめんサラダ チンゲン菜のミルクスープ 梨	豚もも肉 ロースハム ショルダーベーコン	牛乳	にら 赤パプリカ にんじん オクラ チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ はくさい 白菜キムチ きゅうり ホールコーン なし	金芽米 鉄強化米 そうめん 上白糖	ごめ油	590 kcal 25.5 g 16.6 g 3.2 g	749 kcal 32.2 g 19.5 g 4.4 g
25木	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 磯香あえ けんちん汁	豚もも肉 厚揚げ みそ 木綿豆腐	牛乳 のり	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 干しいたけ はくさい きゅうり だいこん ごぼう ごんにゃく ねぎ	金芽米 三温糖	ごま油	583 kcal 26.9 g 19.2 g 2.2 g	741 kcal 33.4 g 23.0 g 3.0 g
26金	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏もも肉 たまご かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ だいずもやし キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 上白糖	ごめ油 いりごま ごま油	626 kcal 24.0 g 23.3 g 1.9 g	793 kcal 30.4 g 28.9 g 2.7 g
29月	ごはん	○	キャベツメンチカツ チーズのサラダ きのこスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ しめじ 生しいたけ ホールコーン	金芽米 鉄強化米 パン粉 薄力粉 三温糖	ごめ油 オリーブ油	658 kcal 24.4 g 24.1 g 2.2 g	
30火	ごはん	○	鶏肉のりんごソース ごぼうサラダ さつまいも入り具だくさんみそ汁	鶏もも肉 ロースハム 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	りんごピューレ たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 上白糖 さつまいも	ノイック マヨネーズ	636 kcal 24.8 g 22.1 g 2.3 g	
									基準値 エネルギー 食塩相当量	2900 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満