



9月

(前半) 献立表

今月の食育目標 朝食を食べよう

令和8年度
軽井沢中学校

日	献立名	主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群	5群 炭水化物	6群 脂質		
1火	ごはん 味のり		味のり			精白米		741 kcal	9月1日は防災の日。今年は地震・豪雨による災害がありました。災害は予測できません。防災について考えてみましょう。
	いかの天ぷら	いか				薄力粉 小麦粉	揚げ油	30.8 g	
	野沢菜炒め			やまへの野沢菜漬け		上白糖	サラダ油 いりごまごま油	22.1 g	
	すいとん汁	油揚げ みそ		人参	大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ	すいとん		2.7 g	
	牛乳		牛乳						
2水	コッペパン (減量)					コッペパン		704 kcal	毎年9月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、食生活改善普及運動が全国的に行われています。
	ほうれん草のペペロンチーノ	ベーコン		ほうれん草	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	27.3 g	
	ごまネーズ和え	ツナフレーク		人参	きゅうり キャベツ		すりごま ノンエッグマヨ	25.6 g	
	レタスとトマトのスープ	豚もも肉		トマト パセリ	玉ねぎ しめじ レタス			2.7 g	
	牛乳		牛乳						
3木	ごはん					精白米		705 kcal	長野県が展開する健康づくり運動として「信州ACEプロジェクト」があります。ACEは生活習慣改善の重点項目です。
	厚揚げの麻婆みそ	絹揚げ 豚ひき肉 みそ			玉ねぎ	片栗粉	サラダ油	30.9 g	
	五色和え			ほうれん草 人参	キャベツ えのきたけ ホールコーン	上白糖	すりごま サラダ油	23.2 g	
	鶏ごぼう汁	鶏むね肉		人参 チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ しめじ		サラダ油	1.6 g	
	牛乳		牛乳						
4金	ごはん					精白米		708 kcal	Action: 体を動かす Check: 健診を受ける Eat: 健康に食べるを表しています。
	スタミナ焼肉	豚もも肉		人参 にら	玉ねぎ もやし	上白糖 片栗粉	サラダ油	32.1 g	
	キャベツのごまかけ	青大豆		人参	キャベツ きゅうり たくあん漬	上白糖	いりごま	19.8 g	
	玉ねぎのみそ汁	生揚げ みそ		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ			2.6 g	
	牛乳		牛乳						
7月	ごはん					精白米		700 kcal	ACEには、世界で一番の健康長寿を目指すという思いが込められています。
	豆腐そぼろ丼の具	豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ		人参 こねぎ	ごぼう		サラダ油	29.4 g	
	わかめと枝豆のサラダ	系かまぼこ	乾わかめ		えだまめ キャベツ		サラダ油	21.4 g	
	のっぺい汁	鶏むね肉 かまぼこ		人参	大根 えのきたけ 長ねぎ	こんにゃく じゃがいも 片栗粉		2.9 g	
	牛乳		牛乳						
8火	わかめごはん		わかめごはんの素			精白米		802 kcal	3年1組の希望献立です。
	鶏のから揚げ	鶏もも肉				片栗粉	揚げ油	30.0 g	
	春雨サラダ	ロースハム		人参	キャベツ きゅうり	春雨 上白糖	ごま油	25.2 g	
	水菜のはりはりスープ	豚もも肉		水菜 人参	大根			2.4 g	
	牛乳 レモンソーダゼリー		牛乳						
9水	コッペパン					コッペパン		710 kcal	ニョッキはイタリア発祥の団子状のショートパスタです。じゃがいもや小麦粉を使って作られています。
	ニョッキのクリームソース	ベーコン	牛乳調理用		玉ねぎ しめじ		オリーブ油	28.7 g	
	ごまドレサラダ	ツナフレーク	乾わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごま油 すりごま	20.3 g	
	キャベツのスープ	豚もも肉		人参	玉ねぎ エリンギ キャベツ			3.4 g	
	牛乳		牛乳						
10木	ごはん					精白米		713 kcal	厚揚げは厚めに切った豆腐を水切りし、油で揚げたものです。煮物、焼き物、汁の具などに、油の風味とコクを加えます。
	鶏肉のさっぱり煮	鶏もも肉 うずら卵			しょうが にんにく	三温糖		33.2 g	
	ほうれん草とツナのおひたし	ツナフレーク		ほうれん草 人参	もやし ホールコーン	上白糖		23.6 g	
	厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ		人参 小松菜	大根 えのきたけ 長ねぎ	じゃがいも		2.6 g	
	牛乳		牛乳						
11金	ごはん					精白米		728 kcal	9月9日は重陽の節句。五節句のひとつ。菊の節句とも呼ばれ、菊を用いて不老長寿や繁栄を願います。
	魚のもみじ焼き	すけとうだら		人参			ノンエッグマヨ	32.8 g	
	菊花和え	系かまぼこ		ほうれん草	菊のり もやし キャベツ	上白糖		21.9 g	
	呉汁	豚ひき肉 油揚げ 大豆 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	2.2 g	
	牛乳 くだもの		牛乳		梨				
14月	ごはん					精白米		708 kcal	高野豆腐は高野山の僧侶が食べ残した豆腐を寒さで凍らせたことがきっかけと伝えられています。
	凍り豆腐の卵とじ	鶏もも肉 かまぼこ 凍り豆腐 たまご		人参 根みつば	干椎茸 玉ねぎ 白菜 しめじ	三温糖		30.9 g	
	油あげの和風サラダ	油揚げ		人参	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	上白糖	オリーブ油	23.5 g	
	鶏団子汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ		人参	えのき水 長ねぎ ごぼう 大根	片栗粉	サラダ油	2.0 g	
	牛乳		牛乳						

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。(くだものは予定です)

9月 食育だより



『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

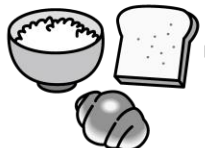
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

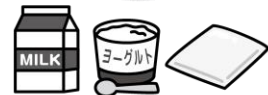
(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



9月1日は
防災の日

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

