



9月

(後半) 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 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
15 火	ごはん					精白米		704 kcal	鶏ちゃんは岐阜県下呂市、高山市の郷土料理。卵を産まなくなった鶏を、貴重なたんぱく源として食したのが始まり。
	けいちゃん	鶏もも肉 みそ			玉ねぎ キャベツ		サラダ油	29.1 g	
	青菜のチーズ和え		サイコロチーズ	小松菜 人参	もやし			21.6 g	
	さつま汁	鶏むね肉 木綿豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	さつまいも	サラダ油	2.4 g	
	牛乳		牛乳						
16 水	抹茶揚げパン					コッペパン 上白糖	揚げ油	701 kcal	3年3組の希望献立です。
								27.8 g	
	かみかみサラダ	さきいか		人参	キャベツ きゅうり		ごま油	20.1 g	
	ABCスープ	鶏むね肉		小松菜	玉ねぎ 白菜	マカロニ		2.9 g	
	牛乳 くだもの		牛乳		ブルーベリー				
17 木	ごはん					精白米		728 kcal	成長期に必要な、鉄分・カルシウムが多く含まれる食材を使います。鉄分を多く含む食品は嫌われがちです。
	魚のピリ辛焼き	さば			長ねぎ	上白糖	白いりごま	33.1 g	
	ひじきとチーズのサラダ	ロースハム	サイコロチーズ 干ひじき		キャベツ きゅうり	上白糖	サラダ油	27.2 g	
	レタスのみそ汁	生揚げ みそ		人参	玉ねぎ レタス			2.6 g	
	牛乳		牛乳						
18 金	ごはん					精白米		733 kcal	じゃがいもを使った料理は、どんな調理方法でも残食がほとんどありません。夏に収穫されますが冬まで保存できます。
	揚げささみのレモン和え	若鶏ささみ			レモン汁	片栗粉 三温糖	揚げ油	29.1 g	
	ポテトサラダ			人参	きゅうり ホールコーン	じゃがいも	ノンエッグマヨ	24.8 g	
	大根そぼろ汁	豚ひき肉		人参 小松菜	大根	つきこんにゃく 片栗粉	サラダ油	1.8 g	
	牛乳		牛乳						
24 木	ごはん					精白米		731 kcal	河内のっぺは大阪府、河内地方の郷土料理。河内のっぺは、里芋と竹輪が必ず入るそうです。
	鶏肉のみそ漬け焼き	鶏もも肉 みそ			玉ねぎ			36.1 g	
	河内のっぺ	鶏むね肉 油揚げ ちくわ		人参	大根 干椎茸	里芋 こんにゃく 上白糖		23.9 g	
	むらくも汁	木綿豆腐 たまご		人参 ほうれん草	玉ねぎ	片栗粉		2.1 g	
	牛乳		牛乳						
25 金	秋の香ごはん	鶏むね肉			ごぼう しめじ えだまめ	精白米 三温糖	サラダ油 蒸し栗	795 kcal	25日は十五夜です。中秋の名月・芋名月とも呼ばれ、秋の真ん中に見える特に美しい満月を指します。
	いわしのかば焼き	いわし				片栗粉 三温糖	揚げ油	33.8 g	
	おひたし	かつお節		小松菜 人参	もやし キャベツ			22.0 g	
	月見汁	豚もも肉		人参 水菜	えのきたけ 長ねぎ	白玉もち		2.4 g	
	牛乳 デザート		牛乳						
28 月	ごはん					精白米		719 kcal	土佐は高知県の旧国名。土佐酢は三杯酢にだし汁を入れた酢です。土佐がかつお節の産地なので、土佐の名を使っています。
	チーズ入り竹輪の磯部揚げ	ちくわ	チーズ あおのり			小麦粉	揚げ油	29.2 g	
	土佐酢和え	かつお節	乾わかめ	人参	キャベツ きゅうり	三温糖		21.0 g	
	根菜のごま汁	油揚げ みそ		人参	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	じゃがいも しらたき	すりごま白	3.5 g	
	牛乳		牛乳						
29 火	ハヤシライス	豚もも肉		人参	玉ねぎ しめじ	精白米 上白糖	サラダ油	831 kcal	からまつ祭前日準備のため、3時間で給食です。タイミンが合えば、果物をつける予定です。
	ミルクビーンズ	大豆 きな粉	加糖練乳			片栗粉 上白糖	揚げ油	29.9 g	
	グリーンサラダ	ロースハム		ブロッコリー 人参	キャベツ	上白糖	サラダ油	28.9 g	
								2.8 g	
	牛乳 (くだもの)		牛乳						
30 水	ハムチーズトースト	ロースハム	スライスチーズ			食パン		695 kcal	からまつ祭特別給食です。例年「どんぶり」給食でしたが、目先を変えてトーストにしました。
	ミニたい焼き					ミニたいやき		47.0 g	
								22.1 g	
								2.6 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月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！



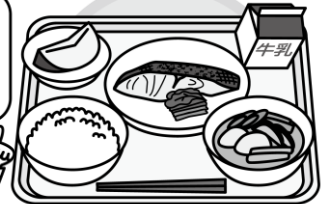
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっていきます。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

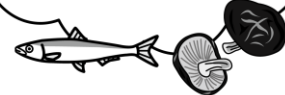
カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



+

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！ うす味でもおいしく食べるコツ



だしのうま味を
きかせる



うま味



酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる



毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！