



令和5年 9月 献立表 (中学コース)

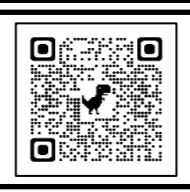
長野市第四学校給食センター
TEL:244-2250 FAX:244-2275

日 曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価		連絡	
	主食	牛乳	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
お か す (汁物・主菜・副菜)			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
1 金	救給カレー 	○	【防災献立】 貝だくさんスープ フルーツポンチ 	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく 白菜・コーン 甘夏みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	救給カレー じゃがいも ナタデココ サイダーゼリー		エネルギー 726 たんぱく質 17.6	脂質 31.7 食塩相当量 2.9	
4 月	黒砂糖パン 	○	【川田小学校お楽しみ献立】 春雨スープ 鶏肉のから揚げ 梅ドレサラダ・ガトーショコラ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・生姜 キャベツ きゅうり・大根・梅	黒砂糖パン 春雨 でん粉・砂糖 ガトーショコラ	米油	エネルギー 863 たんぱく質 35.6	脂質 28.4 食塩相当量 3.8	ガトーショコラ (業者配送)
5 火	麦ごはん 	○	トマト肉じゃが 信田煮あんかけ 昆布和え	豚肉 信田煮	牛乳 塩昆布	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 710 たんぱく質 26.5	脂質 17.0 食塩相当量 2.7	
6 水	コッペパン 	○	ミネストローネ 豚肉のパーベキューソース シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 ズッキーニ・生姜 長ねぎ・キャベツ レモン果汁 りんごピューレ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 733 たんぱく質 34.1	脂質 26.5 食塩相当量 3.2	
7 木	麦ごはん 	○	かぼちゃのみそ汁 焼き鳥丼の具 梅香和え	油揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり・もやし 梅	麦ごはん 水あめ 砂糖	米油	エネルギー 696 たんぱく質 32.0	脂質 17.2 食塩相当量 2.8	
8 金	麦ごはん 	○	なす入りマーボー豆腐 かにしゅうまい 糸寒天サラダ	豚肉 豆腐・みそ かにしゅう まい	牛乳 糸寒天	人参 にら	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ なす・キャベツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 731 たんぱく質 30.5	脂質 18.9 食塩相当量 2.2	かにしゅうまい 2個
11 月	コッペパン 	○	キャベツのスープ煮 パンネナポリタン 梨 	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ・キャベツ ホワイトしめじ にんにく・なす 梨	コッペパン マカロニ	米油	エネルギー 694 たんぱく質 29.0	脂質 19.7 食塩相当量 3.0	
12 火	麦ごはん 	○	【まごわやさしい献立】 じゃがいもとわかめのみそ汁 あじの香味ソース 大豆入りごま和え	油揚げ みそ あじ(魚) 青大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 干しいたけ 長ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 754 たんぱく質 34.1	脂質 22.8 食塩相当量 2.6	
13 水	ココアパン 	○	【新人戦応援献立】 ソルガムマカロニとウインナーのスープ 新人戦応援メッセージメンチカツ 海藻サラダ	ウインナー メンチカツ	牛乳 海藻	人参 パセリ	玉ねぎ・白菜 コーン・キャベツ 大根・きゅうり	ココアパン ソルガムマカ ロニ 砂糖	米油	エネルギー 827 たんぱく質 30.3	脂質 32.2 食塩相当量 3.6	
14 木	麦ごはん 	○	【保科小学校お楽しみ献立】 カレー 照り焼きチキン たくあん和え・ワインゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・きゅうり だいこん漬け	麦ごはん じゃがいも ワインゼリー	米油	エネルギー 784 たんぱく質 33.3	脂質 17.0 食塩相当量 2.9	スプーン ワインゼリー(業者配送)
15 金	麦ごはん 	○	五目スープ 豚肉のキムチ炒め もやしのナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 にら	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・にんにく たけのこ・キャベツ もやし・きゅうり	麦ごはん ごま油	米油	エネルギー 656 たんぱく質 31.4	脂質 17.1 食塩相当量 2.2	
19 火	麦ごはん 	○	【地域食材の日献立】 信州野菜のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめだけ和え 	みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・大根・白菜 ホワイトしめじ 長ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり なめだけ	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 733 たんぱく質 32.0	脂質 20.0 食塩相当量 2.7	毎月19日は 食育の日
20 水	食パン 	○	野菜スープ ソルガム入り入りチリコンカン 巨峰 	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン・にんにく 巨峰	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 718 たんぱく質 33.7	脂質 19.4 食塩相当量 3.3	スプーン 巨峰 3個
21 木	麦ごはん 	○	もずくスープ かつおのみそカツ ゆかり和え	糸かまぼこ かつお (魚) みそ	牛乳 もずく	人参 赤しそ粉	玉ねぎ えのきたけ・白菜 生姜・キャベツ 大根	麦ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー 720 たんぱく質 30.9	脂質 19.0 食塩相当量 2.5	
22 金	わかめごはん 	○	【お月見献立】 月見米粉うどん汁 肉団子の甘酢あん 枝豆サラダ 	鶏肉 油揚げ かまぼこ ミートボール	牛乳	人参	玉ねぎ 干しいたけ・白菜 長ねぎ・えだまめ キャベツ・きゅうり	わかめごはん 米粉めん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 680 たんぱく質 26.4	脂質 22.6 食塩相当量 2.9	わかめごはんのもと
25 月	コッペパン 	○	かぼちゃのポタージュ 赤魚の磯辺揚げ ごまドレッシングサラダ	ベーコン 赤魚(魚)	牛乳 スキムミ ルク 生クリー ム 青のり	かぼちゃ パセリ 人参	玉ねぎ・大根 きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 でん粉	バター 米油 ごま	エネルギー 794 たんぱく質 35.4	脂質 26.8 食塩相当量 3.1	スプーン
26 火	麦ごはん 	○	中華コーンスープ 中華丼の具 キムチ和え	鶏肉 豆腐 豚肉 いか	牛乳	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ コーン・長ねぎ たけのこ・白菜 大根・きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 667 たんぱく質 31.3	脂質 14.7 食塩相当量 2.5	スプーン
27 水	コッペパン 	○	オニオンスープ メルルーサの米粉パン粉焼き カレードレッシングサラダ ブルーベリージャム	ベーコン メルルーサ (魚)	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・セロリー しめじ・もやし きゅうり・キャベツ	コッペパン 砂糖 米粉パン粉 ブルーベリ ー ジャム	オリーブ油 米油	エネルギー 691 たんぱく質 34.4	脂質 20.0 食塩相当量 3.2	ブルーベリージャム
28 木	麦ごはん 	○	なめこ汁 ハンバーグ照り焼きソース ひじきの五目煮	豆腐 みそ ハンバーグ さつま揚げ	牛乳 干ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ・大根 白菜 なめこ 長ねぎ	麦ごはん 砂糖・でん粉 こんにゃく さつまいも	米油	エネルギー 737 たんぱく質 28.4	脂質 18.8 食塩相当量 3.0	

「まごわやさしい」
日本食の食材の頭文字
を合わせた言葉。ま=豆
ご=ごま、わ=わかめ
(海藻)、や=野菜、さ
=魚、し=しいたけ(きの
こ)、い=いも

「新人戦応援メッセ
ージメンチカツ」は若穂
中学校の生徒さんが考
えた18種類の応援メッ
セージイラストが描か
れています。

毎月19日は
食育の日



ホームページはこちらです。
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。
左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

9月 食育だより



こんげつ 今月の 目標 **きそくただ しよくじ 規則正しい食事をしよう**

長野県教育委員会及び長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会では、3年ごとに「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。昨年度の実態調査の結果から長野市の子もたちの朝食の様子についてお知らせします。

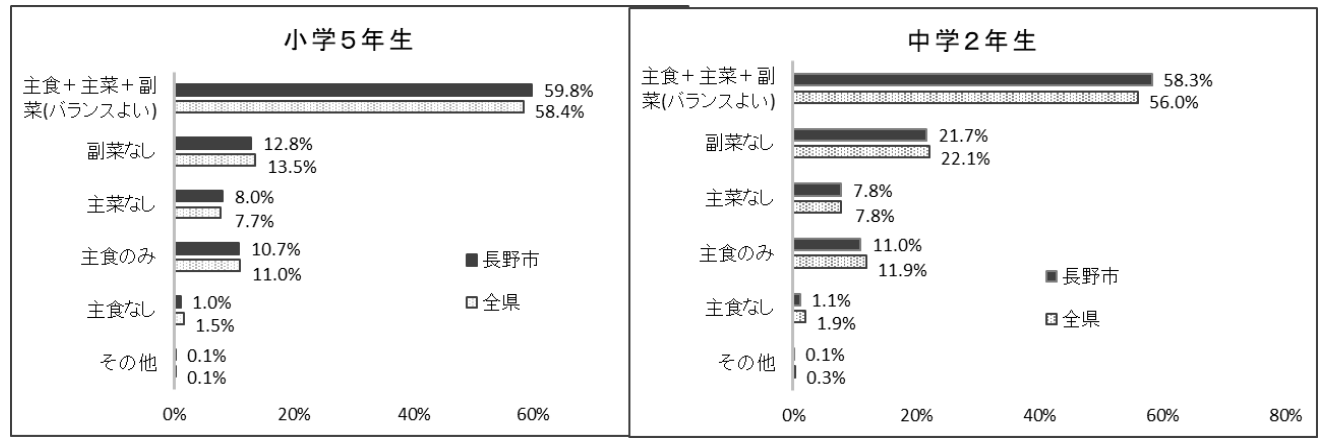
調査対象：小学5年生 回答者数 長野市内 2,864人 (長野県内 15,609人)
 中学2年生 回答者数 長野市内 2,564人 (長野県内 14,689人)
 調査時期：令和4年6月15日から7月15日のうち1日

前回調査より 「家族全員で朝食」「バランスのよい朝食」が増えました!

朝食の内容は?

・・・「朝食を食べた」と回答した児童生徒の食事内容

主食+主菜+副菜で バランスよい食事

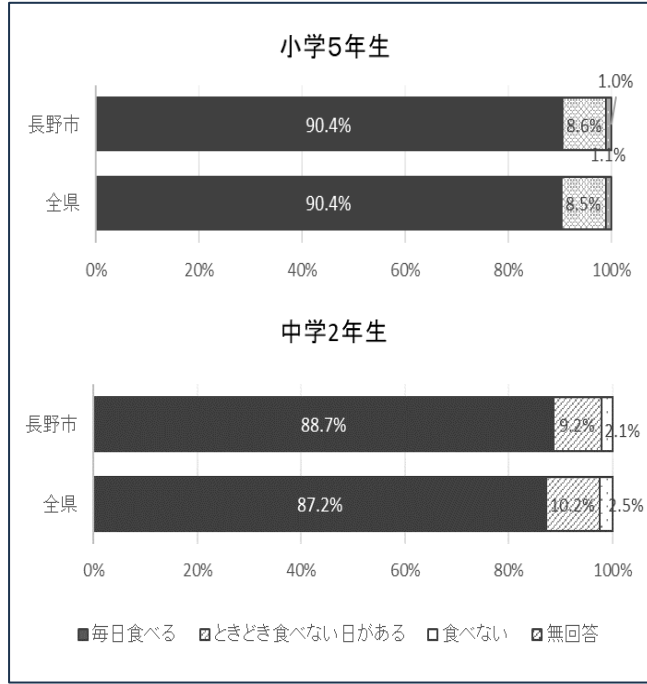


バランスのよい食事をしている児童生徒が約6割です。小学生ではバランスのよい食事をしている人が10.3ポイント増えました。朝食に副菜を食べていない児童生徒が約2~3割います。朝食のバランスがよい人ほど、家族や大人と一緒に食べているという集計結果も出ています。

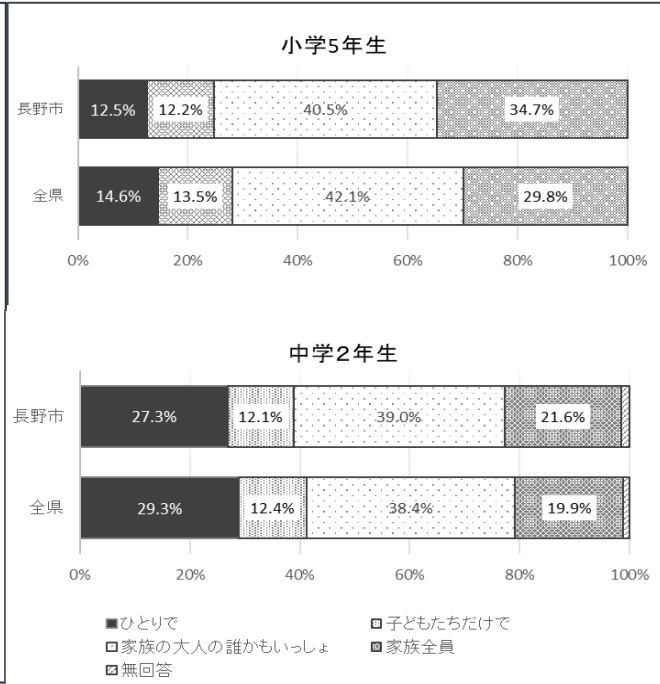
朝ごはんの大切な働き

- ①元気はつらつ!・・・体温を上げる
- ②脳が活発に!・・・脳にエネルギーを補給
- ③排便快調!・・・体のリズムを整える

学校のある日朝食は食べますか?



いつも朝食は誰と食べる人が多いですか?



朝食を毎日食べる人は、小学生で90.4%、中学生は88.7%でした。中学生になると、毎日食べる人が減っています。朝食を食べない理由で多いものは、「時間がない」「おなかががすいていない」でした。

「家族全員」で朝食を食べている人が3年前の調査より小学生で10.8ポイント、中学生で5.9ポイント増えています。「ひとりで」食べる人は、小学生は2.5ポイント減っていますが、中学生は1.7ポイント増えています。

今月の給食から・・・

救給カレー



平成23年3月の東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道等が途絶えて、温めたり加水したりできなくても食べられる非常食として開発されました。

◆1食ずつご飯とカレーがレトルトの袋に入り、温めなくても袋を開けてそのまま食べられます。

- ◆スプーン付きで容器はそのまま食器として使えるため、かさばらずに片づけられます。
- ◆多くの方が食べられるように、アレルギー特定原材料等28品目を使用していません。

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、非常食を体験し、防災意識を高める給食を計画しました。

第四学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」を備蓄して、非常事態がない場合は防災献立として提供し、ローリングストックをしています。

