



令和6年9月 こんだてひょう (小2コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
2 月			はるさめスープ いかのねぎしおやき ぶたにくとピーマンのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ いか・ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・にんにく・ながねぎ たけのこ・もやし・ピーマン	むぎごはん はるさめ さとう・ごまあぶら ごま・ひまわりゆ	エネルギー 568 たんぱく質 32.3	脂質 15.6 食塩相当量 2.2	いかやぶたにくには、 たんぱくしつがおおく ふくまれ、ひろうをか いふくするようかあり ます。
3 火			じゃがいものみそしる さんしょくそぼろどんのぐ のりっこあえ	ぎゅうにゅう みそ・わかめ たまご・とりにく のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが えだまめ・キャベツ きゅうり・うめ	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 579 たんぱく質 25.0	脂質 18.7 食塩相当量 2.7	たくさんのたまごをい りたまごにして、さん しょくそぼろどんのぐ をつくります。
4 水			ジュリアンスープ ペンのミートソース なし	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・チンゲンサイ にんにく なし	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ マカロニ	エネルギー 580 たんぱく質 26.3	脂質 17.0 食塩相当量 2.8	なしは8がつから10 がつがしゅんのくだも のです。まつかわまち さんのなしです。ひん しゅはおたのしみに！
5 木			【ちょうようのせつくこんだて】 はんぺんのすましじる シルバーのさいきょうやき きっかあえ(だいず)	ぎゅうにゅう はんぺん・わかめ シルバー(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい こまつな・キャベツ もやし	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 535 たんぱく質 24.5	脂質 15.1 食塩相当量 1.8	9がつ9かは、ちょう ようのせつくです。き くやくりをたべて、け んこうにながいきで けることをねがいます。
6 金			【ぼうさいこんだて】 ぶるぶるかんてんスープ ふっこうだいずいりキーマカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ・にんにく みかん・パインアップル	コッペパン ひまわりゆ・こめこ シャインマスカットゼリー きよほうゼリー	エネルギー 637 たんぱく質 28.3	脂質 19.2 食塩相当量 2.6	たいふう19ごうのひ がいをうけたわとうち ちくでとれたあおだい ずをつかって、キーマ カレーをつくります。
9 月			【おつきみこんだて】 さといものみそしる いわしのかばやき えだまめサラダ・おつきみだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・しょうが もやし・えだまめ	むぎごはん さといも・こめこ でんぶ・ひまわりゆ さとう・おつきみだんご	エネルギー 720 たんぱく質 25.4	脂質 22.5 食塩相当量 2.3	9がつ17には「じゅうごや」です。 すずきやおだんごなど をおそなえて、ほう さくにかんしゃしま す。
10 火			【えいようきょうゆじっしゅうせいのこんだて】 さけみそけんちんじる ぶたにくとさつまいものあまから こまつなともやしのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さけ(さかな)・とうふ みそ・ぶたにく・こんぶ	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ もやし こまつな	むぎごはん さつまいも でんぶ・ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 666 たんぱく質 27.7	脂質 22.1 食塩相当量 2.2	えいようきょうゆじっ しゅうせいがたてたこ んだてです。しゅんの しょくざいがたつぶり つかわれています。
11 水			えびボールスープ ロングウイナー シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう えびボール ウイナー	たまねぎ・にんじん はくさい きゅうり レモン	コッペパン はるさめ じゃがいも さとう・ひまわりゆ	エネルギー 624 たんぱく質 28.6	脂質 26.7 食塩相当量 3.5	シャキシャキポテトサ ラダは、じゃがいもの シャキシャキとした しょつかんがにんきの サラダです。
12 木			ワンタンスープ とりにくのピリからやき チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり	にんじん・たけのこ たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん ワンタン ごまあぶら・ごま ひまわりゆ・ドレッシング	エネルギー 554 たんぱく質 28.8	脂質 15.4 食塩相当量 1.7	チョレギとは、「あさ づけ」「しおあじのド レッシング」「てで ぎる」など、いろい ろないみがあります。
13 金			はくさいとベーコンのスープ ジビエコロッケ ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ キャベツ きゅうり	コッペパン ジビエコロッケ ひまわりゆ さとう	エネルギー 558 たんぱく質 22.6	脂質 20.2 食塩相当量 3.4	しないさんのしかにく をつかったコロッケ です。ジビエきゅうし ょくはSDG 6につな がります。
17 火			【ちいきしょくさいのひこんだて】 とうふのみそしる ごぼとんどんのぐ きよほう(3こ)	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ こまつな・ごぼう ながねぎ・きよほう	むぎごはん しらたき さとう	エネルギー 564 たんぱく質 24.0	脂質 16.5 食塩相当量 1.8	しないさん、けんない さんのしょくざいを たつぶりつかった【ち いきしょくさいのひこ んだて】です。
18 水			コーンポタージュ チキンのハーブやき ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク とりにく	たまねぎ・コーン だいこん・にんじん きゅうり キャベツ	コッペパン バター・オリーブゆ ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 620 たんぱく質 34.4	脂質 20.7 食塩相当量 3.3	チキンのハーブやき は、スチームコンペ クションオープンをつ かってこんがりジュ シーにやきあげます。
19 木			とりごぼうじる ちくわのいそべあげ (2こ) たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ちくわ のり	ごぼう・たまねぎ にんじん・えのきたけ こまつな・たくあんづけ キャベツ	むぎごはん てんぷらこ ひまわりゆ ごま	エネルギー 577 たんぱく質 23.7	脂質 15.4 食塩相当量 2.1	「のとはんとうじし ん」でひさいしたこ うじょうで、ちくわの せいさんがさいかいさ れました。
20 金			ラビオリスープ こおりどうふとめだいのケチャップあえ いとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう めだい(さかな) こおりどうふ かんてん	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・はくさい チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	コッペパン ラビオリ でんぶ さとう・ひまわりゆ	エネルギー 617 たんぱく質 28.4	脂質 21.3 食塩相当量 3.4	こおりどうふ、かんて んは、ながのけんがぜ んごくせいさんりょう だい1いのとくさんぶ つです。
24 火			かぼちゃとひきにくのカレー えびフライ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・りんご えだまめ・キャベツ もやし・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ	エネルギー 675 たんぱく質 27.2	脂質 22.4 食塩相当量 2.2	かぼちゃにはカロテ ンがおおくふくまれ、 かぜをよほうしたり、 はだをきれいにしてく れようかがあります。
25 水			ミネストローネ てりやきハンバーグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・たまねぎ にんじん・セロリー はくさい・トマト キャベツ・コーン	まるパン じゃがいも・マカロニ ひまわりゆ・さとう でんぶ・ドレッシング	エネルギー 618 たんぱく質 27.2	脂質 20.0 食塩相当量 3.4	ミネストローネには いっているマカロニ は、シェルマカロニと いうかいがらのかた ちをしたマカロニで す。
26 木			すいとんじる さばのしおこうじやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく・みそ さば(さかな) さつまあげ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ ごぼう・さいやいんげん	むぎごはん すいとん ひまわりゆ こんにやく・さとう	エネルギー 615 たんぱく質 28.8	脂質 16.4 食塩相当量 2.4	けんないさんのこむ ぎこでつくったすい とんをつかって、すい とんじるをつくりま す。
27 金			【じょうやましようがっこうおたのしみこんだて】 ABCスープ とりささみのレモンソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ レモン・キャベツ きゅうり	まっちゃパン・マカロニ でんぶ・ひまわりゆ・さとう こめマカロニ・ドレッシング さつまいもとりのタルト	エネルギー 807 たんぱく質 31.1	脂質 28.4 食塩相当量 2.8	じょうやましようが っこうのみなさんのお たのしみこんだてで す。まっちゃパンがだ いにんきだったそう です。
30 月			キムチじる めかじきのこうみソース もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく みそ めかじき(さかな)	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり・にんじん	むぎごはん じゃがいももち・こめこ でんぶ・ひまわりゆ さとう・ごまあぶら	エネルギー 604 たんぱく質 26.4	脂質 18.0 食塩相当量 2.5	めかじきのこうみソ ースは、にんにくやし ょうががはいったし ょくよくをそするソ ースをかけます。

食育だより

9月

今月の目標

規則正しい食事をしよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだ暑い日が続きます。休み明けは頭痛、だるい、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。原因として、生活リズムの乱れや夏の疲れからくるものと考えられています。生活リズムを整えて、元気に2学期を過ごせるようにしましょう！

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえよう！

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるとわれています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早寝	早起き	朝ごはん
 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は前日の生活をふりかえてみましょう。
 夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは「防災週間」、また毎年9月は全国「防災月間」と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。

この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

9月に「防災献立」を実施します。

- 「ぶるぶる寒天スープ」・・・「寒天」を使ったスープです。乾物は長期保存が可能な食品です。
- 「復興大豆入りキーマカレー」・・・令和元年に台風19号の被害を受けた若穂地区綿内産の青大豆を使います。
- 「フルーツポンチ」・・・フルーツのシロップ漬けを使用します。缶詰は家庭でも備蓄しやすい食品の一つです。

長野市食育通信が見られます！ 9・10月号の内容は「防災について」です。

食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。下記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。



URL <https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>

今月の献立から

《シャキシャキポテトサラダ》



(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
じゃがいも	150g	① じゃがいもとにんじんはせん切り、きゅうりは斜め半月に切る。 ② ①の野菜を茹でて冷やしておく。 ③ Aの調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。 ④ ②の野菜と③のドレッシングを和えてできあがり！
人参	20g	
きゅうり	60g	
しょうゆ	大さじ1/2	
レモン汁	小さじ1/2	夏におすすめのあっさりとしたポテトサラダです。 じゃがいものシャキシャキ感が残るように茹でることがポイントです♪
塩こしょう	少々	
砂糖	小さじ1/3	
サラダ油	小さじ1/2	

