



令和6年9月 献立表 (中学コース)

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	献 立 名			食品の働きと分類						栄 養 価		一口メモ
	主食	牛乳	お か ず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色 野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 穀類 いも類 砂糖	6 群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
2 月			鶏ごぼう汁 ちくわの磯辺揚げ（2個） たくあん漬け和え	鶏肉 豆腐 竹輪	牛乳 のり	人参 こまつな	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 天ぷら粉	ひまわり油 ごま	エネルギー 696	脂質 16.3	能登半島地震で被災した工場で、ちくわの生産が再開されました。
3 火			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	えびボール ウイナー	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 きゅうり レモン	コッペパン 春雨 じゃがいも さとう	ひまわり油	エネルギー 676	脂質 27.8	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食感が人気のサラダです。
4 水			【重陽の節句献立】 はんぺんのすまし汁 シルバーの西京焼き 菊花和え（大豆）	はんぺん シルバー（魚） 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 661	脂質 16.4	9月9日は「重陽の節句」です。菊や栗を食べて、健康に長生きできることを願います。
5 木			ミネストローネ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ セロリ 白菜 キャベツ コーン	丸パン じゃがいも マカロニ 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 706	脂質 22.1	ミネストローネに入っているマカロニは、シェルマカロニという貝殻の形をしたマカロニです。
6 金			キムチ汁 めかじきの香味ソース もやしのナムル	鶏肉 みそ めかじき（魚）	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜キムチ 白菜・えのきたけ 長ねぎ・しょうが にんにく・もやし きゅうり	麦ご飯 じゃがいももち 米粉 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 735	脂質 19.7	めかじきの香味ソースは、にんにくやしょうがが入った食欲をそそるソースをかけます。
9 月			【地域食材の日献立】 豆腐のみそ汁 ごぼとんどの具 巨峰（3個）	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ 大根 えのきたけ ごぼう 長ねぎ 巨峰	麦ご飯 白滝 砂糖	ひまわり油	エネルギー 683	脂質 17.5	市内産、県内産の食材をたっぷり使った【地域食材の日献立】です。
10 火			白菜とベーコンのスープ ジビエコロッケ ひじきのサラダ	ベーコン	牛乳 ひじき	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン ジビエコロッケ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 629	脂質 21.9	市内産の鹿肉を使ったコロッケです。ジビエ給食はSDGsにつながります。
11 水			【栄養教諭実習生の献立】 鮭みそけんちん汁 豚肉とさつまいもの甘辛 小松菜ともやしの塩昆布和え	鮭（魚） 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 昆布	人参 こまつな	ごぼう 大根 長ねぎ もやし	麦ご飯 さつまいも でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 799	脂質 23.6	栄養教諭実習生がたてた献立です。旬の食材がたっぷり使われています。
12 木			【防災献立】 ぶるぶる寒天スープ 復興大豆入りキーマカレー フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 白菜 にんにく みかん パイナップル	コッペパン 米粉 シャインマスカットゼリー 巨峰ゼリー	ひまわり油	エネルギー 718	脂質 20.8	台風19号の被害を受けた縄内地区で採れた青大豆を使って、キーマカレーを作ります。
13 金			【お月見献立】 里芋のみそ汁 いわしのかば焼き 枝豆サラダ・お月見団子	油揚げ みそ いわし（魚）	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 しょうが もやし・えだまめ	麦ご飯 里いも 米粉 でんぶん 砂糖 おつきみだんご	ひまわり油	エネルギー 860	脂質 25.0	9月17日は「十五夜」です。すすきやおだんごなどをお供えて、豊作に感謝します。
17 火			コーンポタージュ チキンのハーブ焼き ごまドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉ねぎ コーン 大根 きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖	バター オリーブ油 ひまわり油 ごま	エネルギー 705	脂質 22.5	チキンのハーブ焼きは、スチームコンベクションオーブンを使って、こんがりジュシーに焼き上げます。
18 水			すいとん汁 鯖の塩こうじ焼き きんぴらごぼう	鶏肉 みそ さば（魚） さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜 長ねぎ ごぼう	麦ご飯 すいとん こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 752	脂質 18.1	県内産の小麦粉で作ったすいとんを使って、すいとん汁を作ります。
19 木			ジュリアンスープ パンネのミートソース 梨	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ にんにく 梨	コッペパン じゃがいも マカロニ	ひまわり油	エネルギー 656	脂質 18.4	梨は8月から10月が旬の果物です。松川町産の梨です。品種はお楽しみに！
20 金			かぼちゃとひき肉のカレー えびフライ 福神漬け和え	豚肉 えびフライ	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご えだまめ・キャベツ もやし・福神漬け	麦ご飯	ひまわり油	エネルギー 807	脂質 24.2	かぼちゃにはカロテンが多く含まれ、風邪を予防したり、肌をきれいにしてくれる効果があります。
24 火			ラビオリスープ 凍り豆腐とめだいのケチャップ和え 糸寒天のサラダ	めだい（魚） 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ ホワイトしめじ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン ラビオリ でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 697	脂質 23.4	凍り豆腐、寒天は長野県が全国生産量第一位の特産物です。
25 水			じゃがいものみそ汁 三色そぼろ丼の具 のりっこ和え	みそ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ のり	人参	玉ねぎ えのきたけ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり・梅	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 700	脂質 19.9	たくさんの卵を炒り卵にして、三色そぼろ丼の具を作ります。
26 木			【城山小学校お楽しみ献立】 ABCスープ 鶏ささみのレモンソース 米粉のハートサラダ・さつまいもと栗のタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 レモン キャベツ きゅうり	抹茶パン マカロニ でんぶん 砂糖 米粉マカロニ さつまいもと栗のタルト	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 909	脂質 30.7	城山小学校のみなさんのお楽しみ献立です。抹茶パンが大人気だったそうです。
27 金			春雨スープ いかのねぎ塩焼き 豚肉とビーマンの炒め物	鶏肉 いか 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	玉ねぎ えのきたけ 白菜 しょうが にんにく・長ねぎ たけのこ・もやし	麦ご飯 春雨 砂糖	ごま油 ごま ひまわり油	エネルギー 689	脂質 16.6	いかや豚肉にはたんぱく質が多く含まれ、疲労を回復する効果があります。
30 月			ワントンスープ 鶏肉のピリ辛焼き チョレギサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	人参 チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが キャベツ・きゅうり	麦ご飯 ワントン	ごま油 ごま ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 678	脂質 16.5	チョレギとは、「あさづけ」「塩味のドレッシング」「手でちぎる」など、いろいろな意味があります。

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。まだ暑い日が続きそうですね。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、朝食をとりましょう。

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 ジャ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	

