



令和6年

9月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	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	むぎごはん 		キムチスープ やきぎょうざ こめこめんのひやしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・にら もやし・きゅうり	むぎごはん しらたき・あぶら ごまあぶら さとう・こめこめん	エネルギー 582 たんぱく質 20.6	脂質 15.6 食塩相当量 2.3	ぎょうざ 2こ
3 火	コッペパン 		ベーコンともやしのスープ ラタトゥイユ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー くきわかめ	しょうが・ほししいだけ たまねぎ・にんじん・もやし こまつな・にんにく・トマト なす・ズッキーニ・あかピーマン・きゃべつ・きゅうり	コッペパン・あぶら でんぶん・オリーブゆ マカロニ・さとう	エネルギー 606 たんぱく質 24.8	脂質 21.8 食塩相当量 3.5	
4 水	むぎごはん 		《いしかわけんおうえんこんだて》 めったじる ちくわのフライ ゆかりあえ・のりふりかけ	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく ちくわ のりふりかけ	ごぼう・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・きゃべつ あかじそこ	むぎごはん さつまいも・こんにやく こむぎこ・パンこ あぶら	エネルギー 633 たんぱく質 23.0	脂質 15.5 食塩相当量 3.0	のりふりかけ
5 木	むぎごはん 		すいとんじる あじのわふうトマトあんかけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう あじ(さかな) さつまあげ・とりにく あぶらあげ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ トマト・きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん すいとん・でんぶん こめこ・あぶら さとう	エネルギー 659 たんぱく質 27.4	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	
6 金	まるパン 		キャロットポタージュ ハンバーグおろしソース ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・だいす なまクリーム ハンバーグ・いんげんまめ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん コーン・ズッキーニ きゃべつ・だいこん	まるパン あぶら・ドレッシング さとう でんぶん	エネルギー 737 たんぱく質 31.3	脂質 27.8 食塩相当量 3.4	
9 月	むぎごはん 		ハヤシライス マカロニサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん きゃべつ・きゅうり なし・しめじ・トマト	むぎごはん あぶら マカロニ さとう	エネルギー 616 たんぱく質 23.3	脂質 16.0 食塩相当量 2.0	
10 火	コッペパン 		はくさいとほたてのスープ とりにくのマーレードソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ほたて わかめ とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい きゃべつ・きゅうり レッドキャベツ	コッペパン あぶら・さとう でんぶん ジャム	エネルギー 606 たんぱく質 33.3	脂質 18.9 食塩相当量 3.2	
11 水	むぎごはん 		《おつきみこんだて》 おつきみじる にくだんごのあますあん ちゃまめサラダ・おつきみゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ にくだんご とりにく	えのきたけ・にんじん だいこん・こまつな・きゃべつ たまねぎ・あかピーマン きピーマン・ちゃまめ(えだまめ)・きゅうり	むぎごはん・あぶら かぼちゃもちボール・ゼリー さとう・でんぶん	エネルギー 711 たんぱく質 25.8	脂質 19.5 食塩相当量 2.6	おつきみゼリー ぎょうしゃはいそう
12 木	むぎごはん 		《ちいきしょくさいのひこんだて》 ふのみそしる さんしょくそぼろ こまずきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく・だいすミート たまご・みそ しおこんぶ	にんじん・たまねぎ だいこん・こまつな しょうが・きゅうり ちゃまめ(えだまめ)	むぎごはん ふ・さとう あぶら・でんぶん ごまあぶら・ごま	エネルギー 614 たんぱく質 27.0	脂質 20.3 食塩相当量 2.7	
13 金	ミニコッペパン 		《ほうさいこんだて》 とうがんのスープ きゅうきゅうカレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが・とうがん にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな きゅうり・きゃべつ	コッペパン はるさめ・さとう ごまあぶら きゅうきゅうカレー	エネルギー 739 たんぱく質 22.1	脂質 29.3 食塩相当量 3.6	きゅうきゅうカレー
17 火	くろざとうパン 		せんぎりやさいのスープ ホキのあまからあえ あざやかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みすな きゅうり・きゃべつ ちゃまめ(えだまめ)・あかピーマン・レモンかじゅう	くろざとうパン でんぶん・こめこ あぶら・さとう	エネルギー 682 たんぱく質 33.2	脂質 21.5 食塩相当量 2.8	
18 水	むぎごはん 		からみとうふじる にくじゃが あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ ぶたにく とりにく	たまねぎ・はくさい にんじん・きゃべつ きゅうり あおじそこ・にら	むぎごはん あぶら・じゃがいも こんにやく さとう	エネルギー 568 たんぱく質 26.6	脂質 14.2 食塩相当量 2.2	
19 木	むぎごはん 		ポークカレー フライビーンズ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう あおだいす あおりの ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・トマト すりおろしりんご・もやし きゃべつ・きゅうり	むぎごはん あぶら・ごまあぶら じゃがいも・でんぶん さとう	エネルギー 703 たんぱく質 27.1	脂質 22.6 食塩相当量 2.0	まいつき 19には しょくいくのり
20 金	コッペパン 		とりごぼうスープ ジャーマンポテト ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・にんにく ぶどう	コッペパン あぶら じゃがいも	エネルギー 574 たんぱく質 26.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.8	ぶどう 3こ
24 火	コッペパン 		もずくスープ ぶたにくのアップルソース クルトンサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・きゃべつ りんご・きゅうり・にんにく	コッペパン あぶら・ドレッシング でんぶん クルトン	エネルギー 633 たんぱく質 28.7	脂質 24.3 食塩相当量 3.1	
25 水	むぎごはん 		こめこワントンのスープ なすいりマーボーどうふ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ だいすミート とりにく・とうふ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい・にら にんにく・たけのこ・なす ちゃまめ(えだまめ)・なつみかんかん・パインかん	むぎごはん・でんぶん こめこめん・ゼリー・ナタデココ ごまあぶら・さとう	エネルギー 628 たんぱく質 24.7	脂質 14.4 食塩相当量 1.9	
26 木	むぎごはん 		あぶらあげのみそしる さばのうめのかソース いとかんてんとソルガムのあえもの	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ さば(さかな) かんでん	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ きゃべつ・きゅうり うめ・しょうが	むぎごはん あぶら・ごまあぶら さとう・でんぶん ソルガム	エネルギー 615 たんぱく質 27.4	脂質 23.1 食塩相当量 2.8	
27 金	しょくパン 		《がんばれブレイブウォリアーズこんだて》 ブレイブボールスープ ブレイアーマンチカツ イエローサラダ・ブルーベリージャム・ソース	ぎゅうにゅう メンチカツ さつまあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな コーン きゃべつ	しょくパン こんにやく・さとう あぶら・ジャム さつまいも	エネルギー 718 たんぱく質 26.0	脂質 23.9 食塩相当量 3.5	ブルーベリージャム ソース クラス1ぼん
30 月	むぎごはん 		《とよさかしょうがっこうおたのしみこんだて》 かきたまじる・とりにくのからあげ だいこんのかりかりづけ とうにゅうチョコクレープ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな だいこん・きゅうり つぼづけ・しょうが・にんにく	むぎごはん でんぶん・こめこ あぶら クレープ	エネルギー 664 たんぱく質 28.2	脂質 20.3 食塩相当量 2.4	とうにゅうチョコクレープ ぎょうしゃはいそう



Instagram

名前：[公式] 長野市の学校給食

ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版



Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

・iOS端末(iPhone、iPad等)はAPP Storeから

・Android端末はPlayストアから

「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 9月



今月の目標

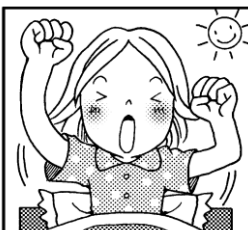
規則正しい食事をしよう

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しいリズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう！

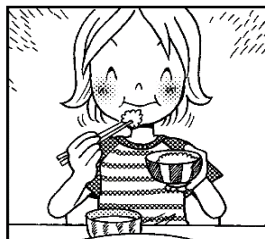
①早寝・早起きをする

朝は、余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



②決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



③ビタミンB₁やクエン酸で疲労回復

ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つとして考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」も、疲労回復効果があります。

ビタミンB₁を多く含む食品



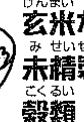
豚肉



豆類



玄米など
未精製の穀類



玄米など
未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ！

給食の献立から ～あじの和風トマトあんかけ～

《材料 4人分》

あじ切り身 50g
塩
片栗粉・揚げ油
トマト
玉ねぎ
醤油
みりん
黒こしょう
片栗粉・水

《作り方》

- ① あじに塩で下味をつける。
 - ② トマトを角切り、玉ねぎは薄切りにする。
 - ③ ②と黒こしょう、醤油、みりんを合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④ あじに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - ⑤ 揚げたあじに③のたれをかける。
- ※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作ってください。
※ たれは、電子レンジで加熱することもできます。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や洪水など大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地やその他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、自分や家族の命は自分で守るという意識をもつことが大切です。命を守るためには、水と食料品が必需品。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政からの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

今月の長野市食育通信は、「災害時の食事について」を特集しています。下の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。



家庭で備えておきたいもの



みず

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



しょくりょう ひん

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったらいす「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



そな 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



きゅうきゅう

「救給カレー」

しょうがっこう 小学校：9月13日（金）、中学校：9月4日（水）

9月に「防災献立」として「救給カレー（学校給食用非常食）」をお出しします。救給カレーは、平成23年3月の東日本大震災の時、建物の損壊、ライフラインの停止、食糧の不足を経験した栄養教諭・学校栄養職員達が、非常事態に備えるためにメーカーさんと協力して作りました。いざという時のため、非常食を食べる経験をしていただけたらと思います。家庭でも防災について話し合うきっかけになるといいですね。

<救給カレーの特徴>

- ◆多くの人が食べられるように、アレルギー特定原材料等28品目はすべて使用していません。
- ◆カレーにご飯が入っており、腹持ちがよく、温めなくてもそのまま食べられます。
- ◆食器を使わず、そのまますくって食べられるよう、食べやすい形の包装となっています。
- ◆成長期の子ども達が安心して食べられるように国産の米、野菜を使用しています。食品添加物も使っていません。