



令和6年 9月 献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日 曜		献 立 名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	お か す (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 (和加里)	脂質 (ｸﾞﾗﾑ)	
					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			
2	月			《地域食材の日献立》 ふのみそ汁 三色そばろ ごま酢きゅうり	卵 鶏肉 大豆ミート みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 生姜 茶豆（枝豆） きゅうり	麦ご飯 ふ 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	エネルギー 736 たんばく質 30.2	脂質 21.5 食塩相当量 2.8	
3	火			《石川県応援献立》 めった汁 ちくわのフライ ゆかり和え・のりふりかけ	豚肉 みそ ちくわ	牛乳 のりふりかけ	人参 赤じそ粉	ごぼう・玉ねぎ ねぎ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 さつま芋 こんにやく 小麦粉・パン粉	油	エネルギー 752 たんばく質 25.4	脂質 16.6 食塩相当量 3.0	のりふりかけ
4	水			《防災献立》 冬瓜のスープ 救給カレー 春雨サラダ		牛乳	人参 小松菜	生姜・冬瓜 玉ねぎ・白菜 きゅうり きゃべつ	コッパン 砂糖 春雨 救給カレー	ごま油	エネルギー 813 たんばく質 24.9	脂質 30.7 食塩相当量 4.2	救給カレー
5	木			ハヤシライス マカロニサラダ 梨	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ・きゅうり 梨	麦ご飯 マカロニ 砂糖	油	エネルギー 740 たんばく質 26.5	脂質 16.9 食塩相当量 2.1	
6	金			せん切り野菜のスープ ホキの甘辛和え あざやかサラダ	豚肉 ホキ（魚）	牛乳	人参 水菜 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ もやし・きゅうり きゃべつ・レモン果汁 茶豆（枝豆）	黒砂糖パン でん粉 米粉 砂糖	油	エネルギー 778 たんばく質 37.3	脂質 23.5 食塩相当量 3.3	
9	月			すいとん汁 あじの和風トマトあんかけ 切り干し大根の煮物	鶏肉 あじ（魚） さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 トマト さやいんげん	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ねぎ 切干大根	麦ご飯 すいとん でん粉・米粉 砂糖	油	エネルギー 796 たんばく質 32.2	脂質 20.8 食塩相当量 2.4	
10	火			ポークカレー フライビーンズ もやしのサラダ	豚肉 青大豆	牛乳 青のり	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・もやし すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 839 たんばく質 30.6	脂質 24.4 食塩相当量 2.1	
11	水			ベーコンともやしのスープ ラタトゥイユ 莴わかめのサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 莴わかめ	人参 小松菜 トマト 赤ピーマン	生姜・干しいたけ 玉ねぎ・もやし・きゃべつ にんにく・なす ズッキーニ・きゅうり	コッパン でん粉 マカロニ 砂糖	油 オリーブ油	エネルギー 687 たんばく質 28	脂質 23.9 食塩相当量 4.1	
12	木			キムチスープ 焼きぎょうざ 米粉麺の冷やし中華サラダ	鶏肉 ぎょうざ	牛乳	人参 にら	生姜・玉ねぎ 白菜・白菜キムチ もやし きゅうり	麦ご飯 しらたき 砂糖 米粉麺	油 ごま油	エネルギー 694 たんばく質 23.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.5	ぎょうざ 2個
13	金			もずくスープ 豚肉のアップルソース クルトンサラダ	かまぼこ 豚肉	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜 りんご・きゃべつ きゅうり・にんにく	コッパン クルトン でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 730 たんばく質 32.8	脂質 27.4 食塩相当量 3.5	
17	火			《お月見献立》 お月見汁 肉団子の甘酢あん 茶豆サラダ・お月見ゼリー	鶏肉 かまぼこ 肉団子	牛乳	人参 小松菜 赤ピーマン	えのきたけ・大根 玉ねぎ・黄ピーマン 茶豆（枝豆） きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 かぼちゃもちボール 砂糖・ゼリー でん粉	油	エネルギー 845 たんばく質 29.1	脂質 20.9 食塩相当量 2.9	お月見ゼリー 業者配送
18	水			白菜とほたてのスープ 鶏肉のマーマレードソース コールスローサラダ	ほたて 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ 白菜・きゅうり きゃべつ レッドキャベツ	コッパン 砂糖 でん粉 ジャム	油	エネルギー 696 たんばく質 37.8	脂質 20.9 食塩相当量 3.7	
19	木			油揚げのみそ汁 さばの梅の香ソース 糸寒天とソルガムの和え物	油揚げ みそ さば（魚）	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・白菜 ねぎ・梅 きゃべつ・生姜 きゅうり	麦ご飯 砂糖 でん粉 ソルガム	油 ごま油	エネルギー 749 たんばく質 31.5	脂質 25.5 食塩相当量 3.1	毎月19日は 食育の日
20	金			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	ベーコン ハンバーグ 大豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参	玉ねぎ コーン 大根・きゃべつ ズッキーニ	丸パン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 842 たんばく質 35.6	脂質 31.0 食塩相当量 4.0	
24	火			辛味豆腐汁 肉じゃが 青じそ風味和え	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 にら 青じそ粉	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 白菜	麦ご飯 こんにやく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 689 たんばく質 30.0	脂質 15.0 食塩相当量 2.5	
25	水			《がんばれブレイブウォリアーズ献立》 ブレイブボールスープ ブレアーメンチカツ・イエローサラダ ブルーベリージャム・ソース	さつま揚げ メンチカツ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン きゃべつ 白菜	食パン 砂糖・ジャム さつま芋 こんにやく	油	エネルギー 825 たんばく質 29.6	脂質 26.7 食塩相当量 3.9	ソース クラス1本 ブルーベリージャム
26	木			《豊栄小学校お楽しみ献立》 かきたま汁 鶏肉のから揚げ 大根のかりかり漬け・豆乳チョコクレープ	卵 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 大根・生姜 きゅうり・にんにく つぼ漬け	麦ご飯 でん粉 米粉 クレープ	油	エネルギー 793 たんばく質 32.7	脂質 21.7 食塩相当量 2.6	豆乳チョコクレープ 業者配送
30	月			米粉ワンタンのスープ なす入りマーボー豆腐 フルーツポンチ	鶏肉・大豆ミート 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら	生姜・夏みかん缶 白菜・にんにく・パイン缶 たけのこ・なす 茶豆（枝豆）・玉ねぎ	麦ご飯 米粉麺 砂糖・でん粉 ゼリー・ナタデココ	ごま油	エネルギー 756 たんばく質 27.9	脂質 15.2 食塩相当量 2.1	



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

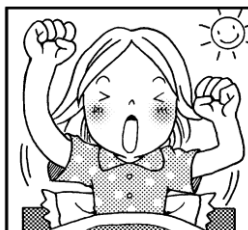
規則正しい食事をしよう

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！

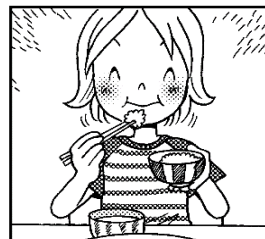
①早寝・早起きをする

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



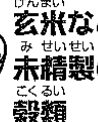
豚肉



豆類



玄米など
未精製の穀類



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、使ったら買い足す「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。