



令和6年 9月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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 す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
2	月		○	かぼちゃのみそしる やきとりどんのぐ うめかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とりにく・たまご のり	たまねぎ・にんじん・だいこん えのきだけ・かぼちゃ・はくさい ながねぎ・さやいんげん・キャベツ きゅうり・もやし・うめ	むぎごはん さとう みずあめ こめあぶら	エネルギー 563 たんぱく質 28.2	脂質 15.7 食塩相当量 2.4	スプーン
3	火		○	ブラウンシチュー ポテトカップコーングラタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり	コッパパン こめあぶら・じゃがいも ポテトカップコーングラタン さとう	エネルギー 708 たんぱく質 25.4	脂質 26.1 食塩相当量 3.0	スプーン
4	水		○	【ちいさくしょくさいのひこんだて】 しんしゅうやさしいのみそしる ぶたにくとこおりどうふのあげに なめたけあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく こおりどうふ・いとかんてん	たまねぎ・だいこん・にんじん はくさい・ホワイトしめじ ながねぎ・しょうが・キャベツ きゅうり・なめたけ	むぎごはん こめこ・こめあぶら さとう でんぶ	エネルギー 605 たんぱく質 29.0	脂質 18.8 食塩相当量 2.5	
5	木		○	こめこワンタンスープ ブルコギ キムチあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ にんにく・たけのこ・にら だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら こめこめん・ごまあぶら さとう・ごま	エネルギー 560 たんぱく質 27.2	脂質 16.0 食塩相当量 2.2	
6	金		○	やさしいスープ ソルガムいりチリコンカン きょうほう	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン パセリ・にんにく きょうほう	しよくパン じゃがいも ソルガム・こめあぶら こめこ	エネルギー 634 たんぱく質 30.4	脂質 17.8 食塩相当量 2.9	スプーン きょうほう 3こ
9	月		○	【わかつきしょうがっこうおたのしみこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ かいそうサラダ・みかんクレープ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく・とうふ みそ・とりにく・かいそう	たまねぎ・えのきだけ はくさいキムチ・もやし にら・しょうが・キャベツ だいこん・きゅうり	むぎごはん しらたき・こめこ こめあぶら さとう・みかんクレープ	エネルギー 657 たんぱく質 29.1	脂質 23.0 食塩相当量 3.0	わかめごはんのもと みかんクレープ (ぎょうしゃはいそう)
10	火		○	ミネストローネ ぶたにくのバーベキューソース シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく・セロリ・たまねぎ にんじん・だいこん・トマト ズッキーニ・しょうが・ながねぎ りんごピューレ・レモンかじゅう・キャベツ	コッパパン こめあぶら さとう でんぶ・じゃがいも	エネルギー 631 たんぱく質 29.9	脂質 23.4 食塩相当量 2.7	
11	水		○	なすいりマーボーどうふ えびしゅうまい いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・えびしゅうまい いとかんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・なす・にら キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう でんぶ	エネルギー 631 たんぱく質 28.5	脂質 18.4 食塩相当量 2.5	スプーン えびしゅうまい 2こ
12	木		○	【おつきみこんだて】 つきみこめこうどんじる にくだんごのあまずあん えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ミートボール	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ながねぎ・えだまめ キャベツ・きゅうり	むぎごはん・こめこめん こめあぶら さとう でんぶ	エネルギー 611 たんぱく質 24.2	脂質 19.4 食塩相当量 2.2	 「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14種類の 応援メッセージイラストが 描かれています。
13	金		○	【しんじんせんおうえんこんだて】 ソルガムマカロニとウィンナーのスープ しんじんせんおうえんメッセージメンチカツ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー イラストメンチカツ	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン・パセリ キャベツ・きゅうり	ココアパン ソルガムマカロニ サラダこんにゃく こめあぶら	エネルギー 748 たんぱく質 27.6	脂質 29.3 食塩相当量 3.3	
17	火		○	ポテトスープ ハンバーグトマトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ みそ	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい ちんげんさい・トマト キャベツ・コーン・きゅうり	まるパン じゃがいも・こめあぶら さとう でんぶ	エネルギー 628 たんぱく質 27.1	脂質 21.1 食塩相当量 3.3	 まいつき19にちは しよくいくのひ
18	水		○	ごもくスープ ぶたにくのキムチいため もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ぶたにく わかめ	しょうが・たまねぎ・ほししいたけ にんじん・はくさい・ちんげんさい にんにく・たけのこ・キャベツ にら・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 537 たんぱく質 28.2	脂質 15.9 食塩相当量 2.2	 「まごわやさしい」 日本食の食材の頭文字を 含めた言葉。 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=いち
19	木		○	【まごわやさしいこんだて】 じゃがいもとわかめのみそしる あじのこうみソース だいすいりごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ・みそ あじ(さかな) あおだいす	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・こまつな	むぎごはん じゃがいも でんぶ・こめあぶら さとう・ごま	エネルギー 598 たんぱく質 28.0	脂質 18.9 食塩相当量 2.4	
20	金		○	にんじんポタージュ あかうおのいそべあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク・なまクリーム あかうお(さかな) あおのり	たまねぎ・にんじん コーン・パセリ だいこん・きゅうり キャベツ	コッパパン バター・でんぶ こめあぶら さとう・ごま	エネルギー 716 たんぱく質 32.4	脂質 26.2 食塩相当量 2.7	スプーン
24	火		○	おしむぎいりやさしいスープ やきウィンナー カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・もやし きゅうり・キャベツ	コッパパン おおむぎ さとう・でんぶ こめあぶら	エネルギー 635 たんぱく質 26.3	脂質 26.1 食塩相当量 3.2	
25	水		○	にくじゃが イナダのみりんじょうゆやき こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく イナダ(さかな) しおこんぶ	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめあぶら しらたき・さとう じゃがいも	エネルギー 617 たんぱく質 30.5	脂質 19.9 食塩相当量 2.2	
26	木		○	【かみかみこんだて】 あつあげのみそしる ちくわのかばやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ・ちくわ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・こまつな しょうが・ごぼう さやいんげん	むぎごはん でんぶ・こめあぶら さとう こんにゃく	エネルギー 616 たんぱく質 24.2	脂質 19.7 食塩相当量 2.3	ちくわのかばやき 2こ
27	金		○	キャベツのスープに パンネナポリタン なし	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・ホワイトしめじ パセリ・にんにく・なす トマトピューレ・ピーマン・なし	コッパパン こめあぶら マカロニ	エネルギー 614 たんぱく質 26.4	脂質 18.0 食塩相当量 2.7	
30	月		○	もずくスープ かつおのみそカツ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ・もずく かつお(さかな) みそ	たまねぎ・えのきだけ はくさい・にんじん しょうが・キャベツ だいこん・あかしそ	むぎごはん こむぎ パンこ こめあぶら・さとう	エネルギー 588 たんぱく質 26.1	脂質 17.6 食塩相当量 2.1	



ホームページ

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。



Instagram

名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

データ放送
チャンネルINC
(地上I・c・h)視聴中に
リモコンのDボタンを
押してください。



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。

9月 食育だより

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

きそくただ しよくじ
規則正しい食事をしよう

あつ ひ つづ なが なつやす せいかつ ふきそく ひと
まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。

はやね はやお あさ こころ きそくただ せいかつ と もど
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

あさ ごぜんちゅう げん き す たいせつ
朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

あさ 朝ごはんをおいしく食べるには？

ね まえ か し
寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



よくじつ がっこう じゅん び ぜんじつ
翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



はや お しゅうかん
早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



はやね はやお め ぎ かる くうふくかん あさ たの
※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

あさ 朝ごはんをきちんと食べないと…

たいおん ひく しょうたい つづ げん き かつ
体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



のう 脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



えいよう 栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



しよくちゅうどく

食中毒は予防が肝心です

しよくちゅうどく た げんいん ふくつう げり おうと はつねつ しょうじょう
食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状
で さいきん せいせいちゅう せいせいぶつ しぜんどく
が出ることで。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、
か かくぶつしつ げんいん ねんかん とお はっせい しょうじょうどく
化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒
なか ひと ひと かんせん しょうじょうか いのち がか
の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもあり
ますので、日ごろから予防に努めましょう。



しよくちゅうどく かんせんしゅう よ ぼう
食中毒や感染症の予防には、
しっかり手を洗うことが基本です！



しよくちゅうどく よ ぼう さん げん ぞく ぶ
食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



しよくちゅうどく よ ぼう ぶん げん ぞく ち こ
ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ばあい しよくひんちゅう ふ ぶ あ ひと
ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の
たいない そうしよく ひと ひと かんせん も こ しょうじょう
体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。



つけない

- せっけんを使って
ただ て
正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を
せいけつ ちようり きぐ
使う。
- 野菜や果物は流水
やさい くだもの りゅうすい
でよく洗う。
- おにぎりはラップ
つか にぎ
を使って握る。



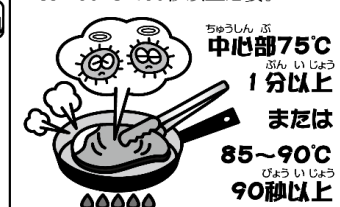
増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫
にく さかな ちようり す しよくひん れいぞうこ
に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置
せす、小分けにして
れいぞう れいどう ほ ぞん
冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ
べんとう も ばこ
際は、保冷剤や
さい ほれいざい
保冷バッグを使う。



やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。
食品の中心部まで十分に加熱する。
目安は75℃で1分以上。



持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐な
ふくつう げり おうと
どの症状があるとき
しょうじょう
は、食品を扱うこと
はくはく
は控える。



ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、
えんそけいひょうはくさい しょうどく
塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニー
しり さい
に じかんせん ぶせ
ル手袋を使い、二次感染を防ぐ。



給食メニューの紹介 ～焼き鳥の具～

ざいりよう にんぶん
材料（4人分）

- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・卵 2個
- ・鶏もも肉（2センチ角）200g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・中ざら糖 大さじ1
- ・水あめ 小さじ1強
- ・酒 小さじ1強
- ・さやいんげん 20g

つく かつ
作り方

- ①さやいんげんは茹でて2センチに切っておく。
- ②卵は割りほぐし、炒り卵を作る。
- ③しょうゆ・中ざら糖、水あめ・酒を弱火で煮溶かし、鶏肉を入れてこがさないように煮詰める。
- ④③に①と②を入れて、ひと混ぜする。

きゅうしよく みず つか ちゅう とう さい しょうはくとう
給食では、水あめも使っていますが、中ざら糖（上白糖や
さんおんとう のみでもOK）のみでもいいです。青みの野菜は小松菜
やほうれん草、おき枝豆でもいいですよ。



きゅうしよく ぶんりょう あ じつ かくてい ちゅう ぶんりょう へんこう
※給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。