



令和6年 9月 こんだてひょう (小2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	しゅしょく	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
		牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ぶくさい)	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 (たばく質) (たんぱく質)	脂質 (たんぱく質) (食塩相当量)	
2月	むぎごはん	○	じゃがいものそぼろに シルバーのさいきょうやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ シルバー (さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ さやいんげん・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら こんにやく・じゃがいも さとう・でんぶ	エネルギー 555 たんぱく質 27.4	脂質 15.2 食塩相当量 2.2	
3火	しよくパン	○	オニオンスープ とりにくとポテトのあげに イタリアンサラダ みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・セロリー にんじん・ホワイトしめじ パセリ・キャベツ・きゅうり あかピーマン	しよくパン・こめこ じゃがいも・こめあぶら イタリアンドレッシング さとう・みかんジャム	エネルギー 692 たんぱく質 30.6	脂質 22.0 食塩相当量 2.8	みかんジャム
4水	むぎごはん	○	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	
5木	コッパパン	○	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
6金	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 しんしゅうやさいのみそしる 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	
9月	むぎごはん	○	こめこワンタンスープ プルコギ 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	「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。
10火	ココアパン	○	【しんじんせんおうえんこんだて】 ソルガムマカロニとウインナーのスープ しんじんせんおうえんメッセージメンチカツ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー 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 サラダこんにやく 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	
11水	むぎごはん	○	【おつきみこんだて】 つきみこめうどんじる にくだんこのあまずあん 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 19.3 食塩相当量 2.2	
12木	しよくパン	○	やさいスープ 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 だいず 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
13金	むぎごはん	○	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 えのきたけ・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
17火	コッパパン	○	キャベツのスープに ペンネナポリタン なし	ぎゅうにゅう ウインナー 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	「まごわやさしい」 日本食の食材の頭文字を 合わせた言葉。 ま=豆、こ=ごま わ=わかめ(海藻)、や=野菜 さ=魚、し=しいたけ(きのこ) い=いも
18水	むぎごはん	○	【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 だいずいりごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ・みそ あじ (さかな) あおだいず	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	
19木	コッパパン	○	おしむぎいりやさいスープ やきウインナー カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	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	まいつき19にちは しよくいくのひ
20金	むぎごはん	○	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	
24火	コッパパン	○	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・ベーコン 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
25水	むぎごはん	○	【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 こんにやく	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
26木	コッパパン	○	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・セロリー・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・レモンがじゅう・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	
27金	むぎごはん	○	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 632 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
30月	むぎごはん	○	【やなぎはらしょうがつこうおたのしみこんだて】 カレー ハンバーグてりやきソース たたききゅうり・ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・さとう・でんぶ ごまあぶら・ブルーベリータルト	エネルギー 721 たんぱく質 24.3	脂質 22.5 食塩相当量 2.9	スプーン ブルーベリータルト (ぎょうしゃはいそう)



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11ch)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。

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 まいにち き
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。

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 きせいちゅう びせいぶつ しぜんどく
が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、
か がくぶつしつ げんいん ねんかん とお はっせい しよくちゅうどく
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 しゅうしょうか いのち かか
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 や 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 ふ
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 ふ 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 しゅうよう
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 ちょうり 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 ちょうり 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。
め やす ぶん いじょう
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
しよくひん あつか
は控える。



ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、
べん おうとぶつ よこ ゆか もの
塩素系漂白剤で消毒する。
えんそけいひょうざい しよくどく
●処理する際は、マスクやビニー
しり さい
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 かた
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 あみ 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。



ごはんが すすむ
おかずです。



きゅうしよく ぶんりょう あ じつ 家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。