



令和6年 9月 献立表（中学コース）

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

日	曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価		連絡
				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 (kcal)	脂質 (g)	
				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 (g)	食塩相当量 (g)	
2	月	食パン 	○ オニオンスープ 鶏肉とポテの揚げ煮 イタリアンサラダ みかんジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ・セロリー ホワイトしめじ キャベツ・きゅうり	食パン・米粉 じゃがいも 砂糖 みかんジャム	米油 イタリアン ドレッシング	エネルギー 781 たんぱく質 33.9	脂質 24.0 食塩相当量 3.2	みかんジャム
3	火	麦ごはん 	○ さつま汁 きんぴら包み焼き つぼ漬け和え	鶏肉 みそ きんぴら包み焼き	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 長ねぎ・キャベツ きゅうり・つぼ漬け	麦ごはん こんにゃく さつまいも 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 726 たんぱく質 27.4	脂質 16.4 食塩相当量 3.0	
4	水	コッペパン 	○ ミネストローネ 豚肉のバーベキューソース シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根・ズッキーニ 生姜・長ねぎ・りんごピューレ レモン果汁・キャベツ	コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 732 たんぱく質 34.0	脂質 26.5 食塩相当量 3.2	
5	木	麦ごはん 	○ かぼちゃのみそ汁 焼き鳥丼の具 梅香和え	油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 のり	人参 かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ・大根・えのきたけ 白菜・長ねぎ・キャベツ きゅうり・もやし・梅	麦ごはん 砂糖 水あめ	米油	エネルギー 688 たんぱく質 31.5	脂質 16.8 食塩相当量 2.7	
6	金	麦ごはん 	○ ツナと豆腐の中華煮 蒸しぎょうざ 春雨サラダ	豆腐 ツナ ぎょうざ	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ・たけのこ 干ししいたけ・長ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉 春雨	米油	エネルギー 749 たんぱく質 26.5	脂質 21.5 食塩相当量 2.4	ぎょうざ 2個
9	月	コッペパン 	○ キャベツのスープ煮 パンネナポリタン 梨	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ・キャベツ ホワイトしめじ にんにく・なす・梨	コッペパン マカロニ	米油	エネルギー 699 たんぱく質 29.1	脂質 19.7 食塩相当量 3.0	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 「新入戦応援メッセージ メンチカツ」は 若穂中学校の生徒 さんが考えた14種類の メッセージイラストが 描かれています。
10	火	麦ごはん 	【まごわやさしい献立】 ○ じゃがいもとわかめのみそ汁 あじの香味ソース 大豆入りごま和え	みそ あじ(魚) 青大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・干ししいたけ 白菜・長ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 735 たんぱく質 32.7	脂質 20.8 食塩相当量 2.6	
11	水	ココアパン 	【新入戦応援献立】 ○ ソルガムマカロニとウインナーのスープ 新入戦応援メッセージメンチカツ こんにゃくサラダ	ウインナー イラストメンチカツ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・白菜 コーン・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	米油	エネルギー 869 たんぱく質 31.2	脂質 33.0 食塩相当量 3.7	
12	木	麦ごはん 	【柳原小学校お楽しみ献立】 ○ カレー ハンバーグ照り焼きソース たたききゅうり・ブルーベリータルト	豚肉・ハンバーグ	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ・りんごピューレ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖・でん粉 ブルーベリータルト	米油 ごま油	エネルギー 863 たんぱく質 28.0	脂質 24.4 食塩相当量 3.1	スプーン ブルーベリータルト (業者配送)
13	金	麦ごはん 	○ 肉じゃが イナダのみりんじょうゆ焼き 昆布和え	豚肉 イナダ(魚)	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 757 たんぱく質 35.4	脂質 22.3 食塩相当量 2.4	
17	火	麦ごはん 	【お月見献立】 ○ 月見米粉うどん汁 肉団子の甘酢あん 枝豆サラダ	鶏肉 かまぼこ ミートボール	牛乳	人参	玉ねぎ・干ししいたけ 白菜・長ねぎ・えだまめ キャベツ・きゅうり	麦ごはん 米粉めん 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 738 たんぱく質 27.3	脂質 20.7 食塩相当量 2.3	
18	水	食パン 	○ 野菜スープ ソルガム入りチリコンカン 巨峰	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・キャベツ コーン・にんにく 巨峰	食パン じゃがいも ソルガム 米粉	米油	エネルギー 718 たんぱく質 33.7	脂質 19.4 食塩相当量 3.3	スプーン 巨峰 3個
19	木	麦ごはん 	【地域食材の日献立】 ○ 信州野菜のみそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけ和え	みそ・豚肉 凍り豆腐	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ・大根・白菜 ホワイトしめじ・長ねぎ 生姜・キャベツ・きゅうり なめたけ	麦ごはん 米粉 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 734 たんぱく質 32.6	脂質 20.1 食塩相当量 2.6	毎月19日は 食育の日
20	金	麦ごはん 	○ 中華コーンスープ ブルコギ キムチ和え	鶏肉・豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 にら	生姜・玉ねぎ・干ししいたけ 白菜・コーン・にんにく たけのこ・大根・きゅうり	麦ごはん でん粉・砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 683 たんぱく質 30.9	脂質 16.0 食塩相当量 2.0	よくかんで 食べよう!
24	火	麦ごはん 	【かみかみ献立】 ○ 厚揚げのみそ汁 ちくわのかば焼き 五目きんぴら	厚揚げ・みそ ちくわ・豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ・しめじ・白菜 生姜・ごぼう	麦ごはん でん粉・砂糖 こんにゃく	米油	エネルギー 772 たんぱく質 28.7	脂質 22.1 食塩相当量 2.9	ちくわのかば焼き 2個
25	水	コッペパン 	○ にんじんポタージュ 赤魚の磯辺揚げ ごまドレッシングサラダ	ベーコン 赤魚(魚)	牛乳 スキムミルク 生クリーム 青のり	人参 パセリ	玉ねぎ・コーン 大根・きゅうり・キャベツ	コッペパン 砂糖 でん粉	バター 米油 ごま	エネルギー 815 たんぱく質 35.9	脂質 28.7 食塩相当量 3.2	スプーン
26	木	麦ごはん 	○ 五目スープ 豚肉のキムチ炒め もやしのナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 にら	生姜・玉ねぎ・干ししいたけ 白菜・にんにく たけのこ・キャベツ もやし・きゅうり	麦ごはん	米油 ごま油	エネルギー 657 たんぱく質 31.5	脂質 17.1 食塩相当量 2.3	
27	金	麦ごはん 	○ なす入りマーボー豆腐 えびしゅうまい 糸寒天サラダ	豚肉・豆腐・みそ えびしゅうまい	牛乳 糸寒天	人参・にら	にんにく・生姜・玉ねぎ たけのこ・なす キャベツ・きゅうり	麦ごはん 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 749 たんぱく質 31.5	脂質 19.4 食塩相当量 2.6	えびしゅうまい 2個
30	月	麦ごはん 	○ もずくスープ かつおのみそカツ ゆかり和え	かまぼこ かつお(魚) みそ	牛乳 もずく	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜・キャベツ 大根	麦ごはん 小麦粉・パン粉 砂糖	米油	エネルギー 720 たんぱく質 31.0	脂質 19.0 食塩相当量 2.6	



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。



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。

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 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。

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、おやつの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 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 じゅうしょうか いのち かなか
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 しよくちゅうどく ぶ 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 じゅうよう
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
べんどう 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。
- 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 ぶんりよう あ じつ かく てい ちゅう ぶんりよう 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。