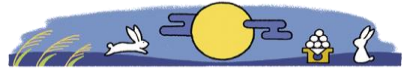




令和6年 9がつこんだてひょう (小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しる 汁もの・主菜・副菜	ち にく ちゅうし ととの 血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ ちゅうし ととの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつ ちから もと 熱や力の元になる (黄色の仲間)		I 補給ー たんぱく質 脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
2月	おむすび 		《ぼうさいこんだて》 なつやさいのとんじる ごもくたまごやき ミニトマト・かんパン	ぶたにく・み そ・とうふ・と りにく・たまご	わかめ・ぎゅう にゅう	あかじそこ・にんじ ん・あかピーマン・ ミニトマト	たまねぎ・ごぼう・ なす・コーン・きり ぼしだいこん・しい たけ	むぎごはん・こん にやく・じゃがい も・さとう・かん パン	あぶら 	593 kcal 24.8 g 16.5 g 2.4 g
3火	ピザトースト 		《ちいきしょくざいのひ》 はくさいとにくだんごのスープ レモンサワーきゃべつ えだまめ	ベーコン・とり にく・だいず ミート	チーズ・ぎゅう にゅう	ピーマン・トマト・ にんじん・チンゲン ツアイ	にんにく・たまねぎ・ しょうが・ねぎ・はく さい・しいたけ・キャ ベツ・きゅうり・コー ン・レモンかじゅう・え だまめ	しよくパン・でん ぶん・さとう	あぶら 	636 kcal 30.1 g 23.6 g 3.3 g
4水	むぎごはん 		《しょう5おたのしみこんだて》 ABCスープ・とりにくのからあげ いとかんてんのサラダ ナタデココ入りぶどうゼリー	ウィンナー・と りにく	ぎゅうにゅう・ わかめ・かんて ん	にんじん・こまつな	だいこん・たまね ぎ・しろしめじ・ しょうが・にんに く・キャベツ・きゅ うり	むぎごはん・マカ ロニ・でんぶん・ さとう・ナタデコ コ・ぶどうジュ ース	あぶら・ごまあぶ ら	686 kcal 23.6 g 26.7 g 1.9 g
5木	むぎごはん 		ハヤシライス わふうマカロニサラダ まるごときゅうりづけ	ぶたにく・あお だいず・かつお ぶし	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・しょう が・たまねぎ・しめ じ・キャベツ・きゅ うり・コーン	むぎごはん・じゃ がいも・マカロ ニ・さとう	あぶら・ごまあぶ ら・ごま	616 kcal 23.6 g 17.4 g 3.1 g
6金	コッペパン 		《はのひ》 ぶたにくともやしのスープ ホキのフライ コーンサラダ・いりだいず	ぶたにく・ホキ (さかな)・だ いず	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし・ キャベツ・コーン・ きゅうり	コッペパン・こむ ぎこ・パンこ・さ とう	あぶら	638 kcal 30.6 g 21.5 g 3.5 g
9月	むぎごはん 		さっぱりちゅうかスープ あげぎょうざ もやしのナムル	かまぼこ・とう ふ・ぶたにく・ だいずミート	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・にら	えのきたけ・はく さい・キャベツ・に んにく・しょうが・も やし・きゅうり	むぎごはん・はる さめ・でんぶん・ ぎょうざのかわ・ さとう	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	609 kcal 22.0 g 20.1 g 2.3 g
10火	うどん 		カレーなんばんじる なつやさいと こおりどうふのあますあえ ピリからきゅうり	とりにく・あぶ らあげ・こおり どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼ ちゃ・ピーマン	たまねぎ・はく さい・ねぎ・なす・ きゅうり・しょうが	うどん・でんぶ ん・さとう	あぶら・ごまあぶ ら 	563 kcal 21.1 g 23.1 g 3.7 g
11水	むぎごはん 		ふのみそしる ぶたどんのぐ いんげんののりマヨあえ	みそ・ぶたにく	ぎゅうにゅう・ わかめ・のり	にんじん・モロッコ いんげん	たまねぎ・えのき たけ・ごぼう・キャ ベツ・きゅうり	むぎごはん・ふ・ しらたき・さとう	あぶら・マヨネ ーズ	568 kcal 24.8 g 18.1 g 2.5 g
12木	ざっこくごはん 		からみとうふじる ししゃものなんばんづけ ポテトサラダ	ぶたにく・とう ふ・みそ	ぎゅうにゅう・ ししゃも(さかな)	にんじん・にら	たまねぎ・もやし・ キャベツ・きゅう り・コーン	ざっこくごはん・ でんぶん・さと う・じゃがいも	あぶら・マヨネ ーズ	683 kcal 24.3 g 27.6 g 2.7 g
13金	コッペパン 		ジュリエンヌスープ ラタトゥイユ フルーツヨーグルト	とりにく・ウィ ンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト・か んてん	にんじん・パセリ・ かぼちゃ・あかピー マン・トマト	たまねぎ・キャベツ・ えのきたけ・にんに く・なす・ズッキー ニ・パインかん・みか んかん	コッペパン・マカ ロニ・さとう	オリーブゆ	628 kcal 24.8 g 18.6 g 3.0 g
17火	えだまめごはん 		《おつきみこんだて》 さといもとなめこのみそしる さばのみそに つぼづけあえ・おつきみだんご	あぶらあげ・み そ・さば(さか な)・とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼ ちゃ	えだまめ・はく さい・なめこ・しょう が・つぼづけ・キャ ベツ・きゅうり	むぎごはん・さと いも・さとう・し らたまこ・でんぶ ん		727 kcal 29.0 g 27.0 g 3.0 g
18水	むぎごはん 		かきたまスープ ビーフンのいためもの ズッキーニのマヨサラダ	とうふ・たま ご・ぶたにく・ いか	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な・チンゲンツアイ	たまねぎ・えのき たけ・にんにく・し ょうが・もやし・キャ ベツ・ズッキーニ	むぎごはん・でん ぶん・ビーフン	ごまあぶら・マヨ ネーズ	561 kcal 21.4 g 19.1 g 1.9 g
19木	おはぎ 		《おひがんこんだて》 とうがんのすましじる てんぷら(ちくわ・さつまいも) ひじきとおまめのサラダ	きなこ・あず き・とりにく・ とうふ・ちく わ・ミックス ビーンズ	ぎゅうにゅう・ ひじき	にんじん 	たまねぎ・とうが ん・キャベツ・コー ン	おはぎ・さとう・ さつまいも・てん ぷらこ	あぶら・ごま	773 kcal 26.9 g 19.8 g 2.1 g
20金	コッペパン 		ミネストローネ ころころポテトコロッケ レモンドレッシングサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・フロッコ リー・トマト	にんにく・セロ リー・たまねぎ・だ いこん・キャベツ・ コーン・きゅうり・ レモンかじゅう	コッペパン・マカ ロニ・じゃがい も・こむぎこ・パ ンこ・さとう	マヨネーズ・あぶ ら	685 kcal 24.2 g 27.4 g 2.9 g
24火	コッペパン 		こおりどうふのスープ なすのミートグラタン わかめサラダ	とりにく・こお りどうふ・ぶた にく・だいず ミート	ぎゅうにゅう・ チーズ・わかめ	にんじん・こまつ な・トマト	たまねぎ・はく さい・なす・にんに く・キャベツ・きゅ うり・コーン	コッペパン・さと う・こむぎこ・マ カロニ	あぶら・バター・ ごまあぶら 	669 kcal 29.8 g 26.5 g 3.3 g
25水	むぎごはん 		かぼちゃすいとんじる あかうおのいそべあげ きりぼしだいこんのもの	とりにく・あぶ らあげ・みそ・ あかうお(さか な)・さつまあ げ	ぎゅうにゅう・ あおのりこ	かぼちゃ・にんじ ん・さやいんげん	だいこん・ごぼう・ はくさい・きりぼし だいこん・しいたけ	むぎごはん・こむ ぎこ・でんぶん・ こめこ・さとう	あぶら 	666 kcal 29.0 g 20.5 g 0.9 g
26木	むぎごはん 		チキンカレー はるさめサラダ なし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん 	にんにく・しょう が・たまねぎ・キャ ベツ・きゅうり・な し	むぎごはん・じゃ がいも・はるさ め・さとう	ごまあぶら	629 kcal 20.5 g 15.2 g 2.2 g
27金	セサミトースト 		ウィンナーときゃべつのスープ ジャーマンポテト まっちゃビーンズ	ウィンナー・ ベーコン・だい ず・きなこ	ぎゅうにゅう・ れんにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・もやし・ キャベツ・にんにく	しよくパン・はち みつ・じゃがい も・でんぶん・さ とう	ごま・バター・あ ぶら	716 kcal 27.3 g 30.8 g 2.7 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

令和6年 9月献立表（中学校）

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		I値たんぱく質脂質食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
2月	おむすび		《防災献立》 夏野菜の豚汁 五目卵焼き ミニトマト・乾パン	豚肉・みそ・豆腐・鶏肉・卵	わかめ・牛乳	赤しそ粉・人参・赤ピーマン・ミニトマト	玉ねぎ・ごぼう・なす・コーン・切干し大根・しいたけ	麦ご飯・こんにゃく・じゃが芋・砂糖・乾パン	油	711 kcal 27.1 g 16.8 g 2.4 g
3火	ピザトースト		《ちいきしよくざいのひ》 白菜と肉団子のスープ レモンサワーきゃべつ枝豆	ベーコン・鶏肉・大豆ミート	チーズ・牛乳	ピーマン・トマト・人参・チンゲンツアイ	にんにく・玉ねぎ・生姜・ねぎ・白菜・しいたけ・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁・枝豆	食パン・でん粉・砂糖	油	701 kcal 32.0 g 24.7 g 3.6 g
4水	麦ご飯		《小5お楽しみ献立》 ABCスープ・鶏肉の唐揚げ 糸寒天のサラダ ナタデココ入りぶどうゼリー	ウィンナー・鶏肉	牛乳・わかめ・寒天	人参・小松菜	大根・玉ねぎ・白しめじ・生姜・にんにく・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・マカロニ・でん粉・砂糖・ナタデココ・ぶどうジュース	油・ごま油	812 kcal 27.2 g 28.9 g 1.9 g
5木	麦ご飯		ハヤシライス 和風マカロニサラダ まるごときゅうり漬け	豚肉・青大豆・かつお節	牛乳	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン	麦ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖	油・ごま油・ごま	719 kcal 25.5 g 17.7 g 3.1 g
6金	コッペパン		《はのひ》 豚肉ともやしのスープ ホキのフライ コーンサラダ・炒り大豆	豚肉・ホキ（魚）・大豆	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・もやし・キャベツ・コーン・きゅうり	コッペパン・小麦粉・パン粉・砂糖	油	711 kcal 34.2 g 22.8 g 3.8 g
10火	うどん		カレー南蛮汁 夏野菜と凍り豆腐の甘酢和え ピリ辛きゅうり	鶏肉・油揚げ・凍り豆腐	牛乳	人参・かぼちゃ・ピーマン	玉ねぎ・白菜・ねぎ・なす・きゅうり・生姜	うどん・でん粉・砂糖	油・ごま油	563 kcal 21.1 g 23.1 g 3.7 g
11水	麦ご飯		ふのみそ汁 豚丼の具 いんげんののりマヨ和え	みそ・豚肉	牛乳・わかめ・のり	人参・モロッコいんげん	玉ねぎ・えのきたけ・ごぼう・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・ふ・しらたき・砂糖	油・マヨネーズ	671 kcal 26.7 g 18.4 g 2.5 g
12木	雑穀ご飯		辛味豆腐汁 ししゃもの南蛮漬け ポテトサラダ	豚肉・豆腐・みそ	牛乳・ししゃも（魚）	人参・にら	玉ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・コーン	雑穀ご飯・でん粉・砂糖・じゃが芋	油・マヨネーズ	796 kcal 27.1 g 28.6 g 2.7 g
13金	コッペパン		ジュリエンヌスープ ラタトゥイユ フルーツヨーグルト	鶏肉・ウィンナー	牛乳ヨーグルト・寒天	人参・パセリ・かぼちゃ・赤ピーマン・トマト	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ・にんにく・なす・ズッキーニ・パイン缶・みかん缶	コッペパン・マカロニ・砂糖	オリーブ油	693 kcal 26.7 g 19.7 g 3.3 g
17火	枝豆ご飯		《お月見献立》 里芋となめこのみそ汁 さばのみそ煮 つぼ漬け和え・お月見団子	油揚げ・みそ・さば（魚）・豆腐	牛乳	人参・かぼちゃ	枝豆・白菜・なめこ・生姜・つぼ漬け・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・里芋・砂糖・白玉粉・でん粉		848 kcal 32.3 g 30.0 g 3.0 g
18水	麦ご飯		かきたまスープ ビーフンの炒め物 ズッキーニのマヨサラダ	豆腐・卵・豚肉・いか	牛乳	人参・小松菜・チンゲンツアイ	玉ねぎ・えのきたけ・にんにく・生姜・もやし・キャベツ・ズッキーニ	麦ご飯・でん粉・ビーフン	ごま油・マヨネーズ	664 kcal 23.3 g 19.4 g 1.9 g
19木	おはぎ		《お彼岸献立》 冬瓜のすまし汁 天ぷら（ちくわ・さつま芋） ひじきとお豆のサラダ	きな粉・あずき・鶏肉・豆腐・ちくわ・ミックスビーンズ	牛乳・ひじき	人参	玉ねぎ・冬瓜・キャベツ・コーン	おはぎ・砂糖・さつま芋・天ぷら粉	油・ごま	794 kcal 29.0 g 20.1 g 2.5 g
20金	コッペパン		ミネストローネ ころころポテトコロッケ レモンドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳・チーズ	人参・ブロッコリー・トマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・大根・キャベツ・コーン・きゅうり・レモン果汁	コッペパン・マカロニ・じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	マヨネーズ・油	750 kcal 26.1 g 28.5 g 3.2 g
24火	コッペパン		凍り豆腐のスープ なすのミートグラタン わかめサラダ	鶏肉・凍り豆腐・豚肉・大豆ミート	牛乳・チーズ・わかめ	人参・小松菜・トマト	玉ねぎ・白菜・なす・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・砂糖・小麦粉・マカロニ	油・バター・ごま油	734 kcal 31.7 g 27.6 g 3.6 g
25水	麦ご飯		かぼちゃすいとん汁 赤魚の磯辺揚げ 切干し大根の煮物	鶏肉・油揚げ・みそ・赤魚（魚）・さつま揚げ	牛乳・青のり粉	かぼちゃ・人参・さやいんげん	大根・ごぼう・白菜・切干し大根・しいたけ	麦ご飯・小麦粉・でん粉・米粉・砂糖	油	769 kcal 30.9 g 20.8 g 0.9 g
26木	麦ご飯		チキンカレー 春雨サラダ 梨	鶏肉	牛乳	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・梨	麦ご飯・じゃが芋・春雨・砂糖	ごま油	732 kcal 22.4 g 15.5 g 2.2 g
27金	セサミトースト		ウィンナーときゃべつのスープ ジャーマンポテト 抹茶ビーンズ	ウィンナー・ベーコン・大豆・きな粉	牛乳・練乳	人参・パセリ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんにく	食パン・はちみつ・じゃが芋・でん粉・砂糖	ごま・バター・油	781 kcal 29.2 g 31.9 g 3.0 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おください。



食育だより 9月



今月の目標

バランスの良い食事をしよう

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

9月は「健康増進普及月間」です。一生健康で過ごせるように健康的な食生活を心掛けていきましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。

主食	…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの	
主菜	…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず	
副菜	…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず	

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを
残す

食塩量が少ない食品や
調味料を選ぶ

柑橘類の酸味、香辛料、
香味野菜を利用する

むやみに調味料を使わ
ない

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

●カルシウムを多く含む食品	●ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

食育推進のため、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。右記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」をすることで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水 1人1日3リットル × 3日分以上必要。 	食料品 食べ慣れているもの。 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 	その他 ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 カセットコンロ・ボンベ。
--------------------------------------	--	--

買う・買い足す

家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
使った分を買い足す。

食べる・使う

賞味期限が切れる前に消費する。
古いものから使う。

今月の献立から

なすのミートグラタン

*材料（4人分）

長なす	1個
揚げ油	適量
マカロニ	25g
炒め油	適量
にんにく	少々
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	1/2個
トマトケチャップ	大さじ2
トマトピューレ	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
バター	16g
小麦粉	大さじ2
牛乳	150cc
塩・こしょう	少々
ピザチーズ	40g

*作り方

- ① なすは厚さ1cmの半月切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② なすを油で揚げる。
- ③ マカロニは茹でておく。
- ④ Aでミートソースを作る。鍋に炒め油を温め、にんにく、豚ひき肉を炒める。玉ねぎを加えて炒め、調味料を入れて味を調える。
- ⑤ Bでホワイトソースを作る。鍋にバターを入れて熱し、小麦粉を入れて焦がさないように炒める。牛乳を少しずつ加えて伸ばしていき、塩・こしょうを入れて味を調える。
- ⑥ 耐熱皿に②、③を入れ、④のミートソースをかける。その上から⑤のホワイトソースのかけ、ピザチーズをのせる。
- ⑦ 温めたトースターに⑥を入れ、チーズに少しこげめが付くまで

※旬のなすを使ったちょっとおしゃれな一品です。ミートソースはトマトピューレの代わりに生のトマトをざく切りにして入れてもおいしくできます。また、マカロニを入れずに、なすを多めに入れて作ってもいいですね。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。

