



〔令和6年9月こんだてひょう〕

小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしゅく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちやしきよくするもの	はたらくちからやたいおんになるもの	きいろ		
2月	コッペパン	モロヘイヤのスープ ラタトゥユ マセドアンサラダ	たまご、とりも肉	牛乳	モロヘイヤ、にんじん、トマト、パセリ	えのきたけ、玉葱、なす、ズッキーニ、にんにく、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	581 kcal 26.9 g 18.2 g 2.9 g
3火	麦ご飯	こまつなのみそしる ホキとポテトのレモンあえ えだまめサラダ	豆腐、みそ、ホキ(魚)	牛乳	にんじん、こまつな、いんげん	だいこん、えのきたけ、レモン汁、キャベツ、むきえだまめ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、上白糖	618 kcal 24.2 g 21.5 g 1.9 g
4水	ほうさいセルフおにぎり	こんさいじる あつあげのきのこあんかけ きよほうり	とりも肉、あつあげ	牛乳、焼きのり	にんじん、こまつな、さやえんどう	だいこん、玉葱、ごぼう、にんにく、干し椎茸、えのきたけ、きよほう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	602 kcal 24.3 g 17.9 g 2.1 g
5木	コッペパン	おまめのスープ かぼちゃのカレーグラタン コーンサラダ	鶏むね肉、大豆、豚ももひき肉	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、かぼちゃ	玉葱、えのきたけ、はくさい、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、薄力粉、上白糖	628 kcal 25.3 g 24.1 g 2.9 g
6金	麦ご飯	かきたまじる ささみのレモンあえ はるさめサラダ	鶏むね肉、糸かまぼこ、たまご、とりささみ	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、レモン汁、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ	590 kcal 30.4 g 16.0 g 2.6 g
9月	コッペパン	きのこのパスタスープ こおりどうふのチーズやき だいこんサラダ	凍り豆腐、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、トマト、パセリ、ほうれんそう	玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、だいこん	コッペパン、マカロニ、パン粉	650 kcal 25.5 g 27.5 g 3.0 g
10火	麦ご飯	とうふのみそしる とりにくとかぼちゃのあげに かおりあえ	木綿豆腐、油揚げ、みそ、とりも肉	牛乳	かぼちゃ、にんじん	えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	627 kcal 24.6 g 22.0 g 1.9 g
11水	麦ご飯	たまごコーンのちゅうかスープ カラフルチンジャオロース くずきりのちゅうかサラダ	たまご、豚もも肉、みそ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン	玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、たけのこ水煮、パプリカ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、緑豆はるさめ、三温糖、くずきり(乾)、上白糖	583 kcal 22.6 g 15.9 g 2.4 g
12木	コッペパン	ポークビーンズ チーズオムレツ フレンチサラダ	豚肩(赤肉)、大豆、たまご、鶏むねひき肉	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ	コッペパン、じゃがいも、三温糖、上白糖	690 kcal 33.3 g 24.5 g 2.6 g
13金	麦ご飯	あきやさいのみそしる さばのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら	油揚げ、みそ、さば(魚)、さつま揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、なす、えのきたけ、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、さつまいも、つきこんにやく、三温糖	686 kcal 26.7 g 27.6 g 2.1 g
17火	麦ご飯	つきみじる さといものそばろに ごまあえ なし	鶏ももひき肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	はくさい、玉葱、えのきたけ、しょうが、しめじ、干し椎茸、もやし、日本なし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、米粉、さといも、つきこんにやく、三温糖、かたくり粉、上白糖	595 kcal 20.3 g 13.7 g 1.9 g
18水	麦ご飯	だいこんのみそしる いなだのうめみそやき こなとうふのいためもの	木綿豆腐、みそ、いなだ(魚)、焼き竹輪、粉豆腐、たまご	牛乳	こまつな、にんじん	玉葱、だいこん、えのきたけ、梅干し、干し椎茸、長ねぎ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、上白糖、つきこんにやく、三温糖	631 kcal 32.3 g 23.7 g 2.4 g
19木	コッペパン	レタスのスープ きのこのキッシュ まめめサラダ	とりささみ、たまご、ベーコン、大豆	牛乳、シュレットチーズ、生クリーム、わかめ	にんじん	玉葱、えのきたけ、レタス、しめじ、エリンギ、むきえだまめ、キャベツ、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、上白糖	602 kcal 26.8 g 23.4 g 2.5 g
20金	麦ご飯	とんじる かぼちゃコロッケ そくせきづけ	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、豚ももひき肉、たまご	牛乳、スキムミルク、塩昆布	にんじん、こまつな、かぼちゃ	玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、板こんにやく、薄力粉、パン粉	633 kcal 23.0 g 18.4 g 1.9 g
24火	しんしゅうのあきカレー	にしまこんにやくサラダ ぶどうゼリー	豚もも肉	牛乳、刻みのり、アガー	にんじん	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、きゅうり、キャベツ、ぶどうジュース	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、さつまいも、しらたき、上白糖、カクテルゼリー	642 kcal 20.1 g 18.9 g 3.1 g
25水	麦ご飯	にくじゃが ちくわのにしよくあげ しおこんぶあえ	豚もも肉、焼き竹輪	牛乳、あおりの、塩昆布	にんじん、さやいんげん	玉葱、しめじ、はくさい、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、しらたき、三温糖、天ぷら粉	631 kcal 25.4 g 18.6 g 3.5 g
26木	まっちゃんあげパン	オニオンスープ ガーリックチキン もやしのナムル	ショルダーベーコン、とりも肉	牛乳	にんじん、パセリ、こまつな	玉葱、にんにく、もやし、キャベツ、りんご	コッペパン、上白糖	665 kcal 28.3 g 24.8 g 3.2 g
27金	麦ご飯	ごもくとうふ しゅうまい きゅうりのちゅうかあえ	豚肩スライス、木綿豆腐、みそ、鶏ももひき肉	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、長ねぎ、むきえだまめ、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、かたくり粉、しゅうまいの皮	600 kcal 29.2 g 19.3 g 2.2 g
30月	コッペパン	こおりどうふのスープ アンパンマンパング グリーンサラダ	凍り豆腐、豚もも肉、豚ももひき肉、鶏卵、うずら卵水煮、ウィンナー、黒豆	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、ミニトマト、赤ピーマン、ブロッコリー	はくさい、えのきたけ、玉葱、キャベツ、きゅうり、レモン汁	コッペパン、パン粉、三温糖	716 kcal 34.3 g 32.8 g 3.2 g

食育推進のために、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。下記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。
・二次元コード



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



〔令和6年9月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡	
	主食	牛乳 おかず (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				
			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		モロヘイヤのスープ ラタトゥユ マセドアンサラダ	たまご、とりもも肉	牛乳	モロヘイヤ、にんじん、トマト、パプリカ	えのきたけ、玉葱、なす、ズッキーニ、にんにく、きゅうり、ホールコーン、レモン汁	コッペパン、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	オリーブ油、米油	705 kcal 31.6 g 20.9 g 3.6 g		
3火		小松菜のみそ汁 ホキとポテトのレモンあえ えだまめサラダ	豆腐、みそ、ホキ(魚)	牛乳	にんじん、ごまつな、いんげん	だいこん、えのきたけ、レモン汁、キャベツ、むきえだまめ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、上白糖	米油	766 kcal 28.5 g 24.4 g 2.4 g		
4水		根菜汁 厚揚げのきのこあんかけ 巨峰のり おにぎりにのりを巻いて食べましょう	とりもも肉、あつあげ	牛乳、焼きのり	にんじん、ごまつな、さやえんどう	だいこん、玉葱、ごぼう、にんにく、干し椎茸、えのきたけ、巨峰	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	米油	770 kcal 31.1 g 22.8 g 2.3 g	巨峰 2こ	
5木		お豆のスープ かぼちゃのレーグラタン コーンサラダ	鶏むね肉、大豆、豚ももひき肉	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、かぼちゃ	玉葱、えのきたけ、はくさい、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、薄力粉、上白糖	米油、有塩バター	764 kcal 29.6 g 27.9 g 3.6 g		
6金		かきたま汁 ささみのレモンあえ 春雨サラダ	鶏むね肉、糸かまぼこ、たまご、とりささみ	牛乳	にんじん、ごまつな	玉葱、えのきたけ、レモン汁、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白いりごま	717 kcal 34.5 g 16.9 g 2.9 g		
9月		きのこのパスタスープ 凍り豆腐のチーズ焼き 大根サラダ	凍り豆腐、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、トマト、パセリ、ほうれんそう	玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、キャベツ、だいこん	コッペパン、マカロニ、パン粉	ノイグママーガリン、米油	795 kcal 29.7 g 32.1 g 3.7 g		
10火		豆腐のみそ汁 鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 香りあえ	木綿豆腐、油揚げ、みそ、とりもも肉	牛乳	西洋かぼちゃ、にんじん	えのきたけ、玉葱、はくさい、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖	米油	778 kcal 28.7 g 24.9 g 2.3 g		
11水		卵とコーンの中華スープ カラフルチンジャオロース くずきりの中華サラダ	たまご、豚もも肉、みそ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、青ピーマン	玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、たけのこ水煮、パプリカ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、緑豆はるさめ、三温糖、くずきり(乾)、上白糖	ごま油	733 kcal 26.4 g 17.6 g 2.9 g		
12木		ポークビーンズ チーズオムレツ フレンチサラダ	豚肩(赤肉)、大豆、たまご、鶏むねひき肉	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、パセリ	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ	コッペパン、じゃがいも、三温糖、上白糖	米油	843 kcal 36.8 g 29.2 g 3.3 g		
13金		秋野菜のみそ汁 さばのみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら	油揚げ、みそ、さば(魚)、さつま揚げ	牛乳	にんじん、ごまつな	玉葱、なす、えのきたけ、ごぼう	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、さつまいも、つきこんにゃく、三温糖	ノイグママーガリン、米油、白いりごま	846 kcal 31.3 g 31.7 g 2.4 g		
17火		月見汁 さといものそぼろ煮 ごまあえ 梨	鶏ももひき肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	はくさい、玉葱、えのきたけ、しょうが、しめじ、干し椎茸、もやし、日本なし	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、米粉、さといも、つきこんにゃく、三温糖、かたくり粉、上白糖	米油、白すりごま	743 kcal 23.9 g 14.9 g 2.3 g		
18水		大根のみそ汁 いなだの梅みそ焼き 粉豆腐の炒め物	木綿豆腐、みそ、いなだ(魚)、焼き竹輪、粉豆腐、たまご	牛乳	ごまつな、にんじん	玉葱、だいこん、えのきたけ、梅干し、干し椎茸、長ねぎ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、上白糖、つきこんにゃく、三温糖	米油	782 kcal 38.0 g 27.0 g 3.0 g		
19木		レタスのスープ きのこのキッシュ まめまめサラダ	とりささみ、たまご、ベーコン、大豆	牛乳、シュレットチーズ、生クリーム、わかめ	にんじん	玉葱、えのきたけ、レタス、しめじ、エリンギ、むきえだまめ、キャベツ、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、上白糖	米油	711 kcal 30.0 g 25.4 g 3.0 g		
20金		豚汁 かぼちゃコロッケ 即席揚げ	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、豚ももひき肉、たまご	牛乳、スキムミルク、塩昆布	にんじん、ごまつな、かぼちゃ	玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、板こんにゃく、薄力粉、パン粉	有塩バター、米油、白いりごま	784 kcal 26.7 g 20.7 g 2.2 g		
24火		信州の秋カレー	西山こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	豚もも肉	牛乳、刻みのり、アガー	にんじん	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、きゅうり、キャベツ、ぶどうジュース	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、さつまいも、しらたき、上白糖、カクテルゼリー	米油、白いりごま、ナタデココ	787 kcal 31.3 g 21.2 g 3.7 g	
25水		にくじゃが ちくわの二色あげ 塩昆布あえ	豚もも肉、焼き竹輪	牛乳、あおりの塩昆布	にんじん、さやいんげん	玉葱、しめじ、はくさい、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、しらたき、三温糖、天ぷら粉	米油、黒いりごま	783 kcal 29.9 g 21.0 g 2.8 g	ちくわ 2本	
26木		オニオンスープ ガーリックチキン もやしのナムル	ショルダーベーコン、とりもも肉	牛乳	にんじん、パセリ、ごまつな	玉葱、にんにく、もやし、キャベツ、りんご	コッペパン、上白糖	米油、オリーブ油、ごま油	786 kcal 32.2 g 29.9 g 3.8 g		
27金		五目豆腐 しゅうまい きゅうりの中華あえ	豚肩スライス、木綿豆腐、みそ、鶏ももひき肉	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、長ねぎ、むきえだまめ、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、かたくり粉、しゅうまいの皮	米油、ごま油	744 kcal 34.2 g 21.8 g 2.5 g		

食育推進のために、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。下記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。
・二次元コード URL <https://www.citv.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>



9月 食育だより

目標 規則正しい食事をしよう

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



給食のメニューを紹介します！

作り方

ラトウユ

4人分

①鶏もも肉は、小さい角切りにして

材料・分量

鶏もも肉 180g

塩 小さじ1/2弱

こしょう 少々

にんにく ひとかけ

オリーブ油 小さじ1強

玉ねぎ 200g

なす 60g

トマト 80g

白ワイン 小さじ1

バジル粉 適宜

塩、こしょうをしておく。

②にんにくは、みじん切りにする。

③玉ねぎ、なす、トマトは角切りにして

おく。

④鍋にオリーブ油を入れ、さらににんにくを入れ

香りが出るくらい炒めたら、①を入れて

よく炒める。

⑤④に玉ねぎ、なすを入れ炒め、しんな

りしてきたらトマトを入れて炒める。

⑥⑤に白ワインを入れ、アルコールを飛ばし

バジル粉をふる。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が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」を実践することで、無理なく備えることができます。



信州ACEプロジェクトを知っていますか？

長野県では、県民の皆さんが、健やかで幸せに暮らせる「幸せ健康県」を目指し健康作り県民運動《信州ACE（エース）プロジェクト》を展開しています。

ACEプロジェクトのAはACTION（体を動かす）、CHECK（健診を受ける）

EAT（健康に食べる）を表し、世界一番（ACE）の健康長寿を目指しています。

★減塩しましょう！

①調味料はかけるより、つける。



②麺類の汁は全部飲まない。...

③調味料は味をみてから加える。

④だし、酸味、香辛料をきかせる。

⑤汁物は具沢山にする。

スパイス



だし



しそ



レモン

⑥加工食品の塩分に気をつける。

⑦旬の新鮮な食材で、素材の味を生かす。

★野菜をしっかり摂りましょう！！野菜はもう一皿食べましょう！



きんぴらごぼう



ほうれん草のごまあえ



1回の食事で食べる

野菜の量は両手の平

一杯です。

