令和6年9月　献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主食	牛乳	おかず（主菜・副菜・汁物）	食品の種類と働き：体(血・肉・骨)を作るもと（あか）1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	体(血・肉・骨)を作るもと（あか）2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える（みどり）3群 緑黄色野菜	体の調子を整える（みどり）4群 その他の野菜 果物	体温や力のもと（きいろ）5群 穀類・芋類 さとう	体温や力のもと（きいろ）6群 油脂	栄養価	
										エネルギー kcal	
										たんぱく質 g	
										脂質 g	
										食塩相当量 g	
										小学校	中学校
3 火	コッペパン	☆	なすのミートグラタン コールスローサラダ もずくとたまごスープ	ぶた肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 チーズ もずく	にんじん	なす,玉ねぎ キャベツ,きゅうり きくらげ	コッペパン マカロニ 薄力粉 かたくり粉	オリーブ油 こめ油	715 30.5 26 3.5	789 34.8 29.7 4.0
4 水	セルフおにぎり	☆	【防災の日献立】 鮭の塩焼き 茎わかめと大根のサラダ 豚汁　※小１３４欠	さけ(さかな) かまぼこ ぶた肉,のり 油揚げ,みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれんそう	きゅうり,だいこん ごぼう,長ねぎ	米,麦 じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ ごま こめ油	578 32.2 17.8 2.0	709 36 20.5 2.3
5 木	ご飯	☆	ヤムニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	とり肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく,もやし きゅうり,長ねぎ	米,麦 薄力粉 米粉 さとう	こめ油 ごま油 ごま	585 28.2 17.4 2.3	717 31.1 20.5 2.9
6 金	肉みそうどん	☆	おかかあえ コロコロポテト	ぶた肉 みそ かつお節 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ,しょうが にんにく,もやし きゅうり,キャベツ	うどん じゃがいも かたくり粉 薄力粉	こめ油 ごま油	536 23.6 22.8 2.6	675 29.1 28 3.2
9 月	タコライス	☆	くずきりのサラダ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく,玉ねぎ エリンギ,キャベツ きゅうり	米,麦 さとう くずきり じゃがいも	こめ油 ごま油	592 22.8 17.8 2.8	747 28.3 21.1 3.8
10 火	丸パン	☆	フィッシュ＆チップス コールスローサラダ チキンブロス	ホキ(さかな) とり肉	牛乳	にんじん,パセリ	キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ,セロリー	コッペパン 薄力粉 さとう,米 じゃがいも	こめ油 オリーブ油	729 34.4 22.5 3.4	793 36.2 25.3 3.9
11 水	ご飯	☆	ドイツ風オムレツ フレンチサラダ ポテトスープ ※小３４欠	たまご ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ,キャベツ きゅうり	米,麦 じゃがいも 米粉	こめ油	620 23.9 21.9 2	783 30 26.6 2.4
12 木	ご飯	☆	なすのはさみ揚げ きゅうりとイカのあえ物 白菜汁	ぶた肉 いか 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	なす,玉ねぎ きゅうり,キャベツ しょうが,はくさい えのきたけ,長ねぎ	米,麦 パン粉 薄力粉	こめ油	569 22.1 18.2 2.3	719 27.4 21.9 2.9
13 金	ご飯	☆	肉じゃが 磯の香あえ 豆腐とにらのみそ汁	ぶた肉 ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう にら	玉ねぎ,はくさい キャベツ えのきたけ	米,麦 じゃがいも しらたき さとう	こめ油 マヨネーズ	606 25.4 19.3 1.8	766 31.5 23.4 2.4
17 火	シュガー揚げパン	☆	マセドアンサラダ ポトフ なし	ウィンナー	牛乳	にんじん	きゅうり,コーン はくさい,玉ねぎ だいこん,なし	コッペパン さとう じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	702 22.1 26.1 2.5	760 23.2 30.2 2.9
18 水	ご飯	☆	【お月見献立】 お月見焼き 切干大根の五目煮 のっぺい汁・みたらし団子	たまご ぶた肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 干ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ,しめじ しいたけ,切干大根 ごぼう,長ねぎ	米,麦 こんにゃく さとう,さといも かたくり粉 白玉粉,上新粉	こめ油	710 28.8 17.8 2.6	874 34 19.6 3.4
19 木	ご飯	☆	チキンカツ カレーきんぴら 小松菜と厚揚げのみそ汁	とり肉 たまご 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう,エリンギ えのきたけ はくさい	米,麦 薄力粉 パン粉 さとう	こめ油	660 32.7 20.1 2.5	817 36.8 24 2.9
20 金	きのこのたまごとじうどん	☆	【地域食材ん日】 納豆あえ あんこおはぎ	なると たまご 納豆	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ,しめじ なめこ,長ねぎ だいこん,きゅうり	うどん かたくり粉 さとう もち米,あずき		610 24.2 13.1 2.3	770 29.9 15 2.8
24 火	コッペパン	☆	スラッピージョー せんキャベツ かぼちゃのポタージュ	ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ,キャベツ	コッペパン さとう 米粉	こめ油 バター	735 30.1 25.5 3.0	813 34.1 29.2 3.6
25 水	ご飯	☆	ホキのフライ 山吹あえ 小松菜とふのみそ汁	ホキ(魚) たまご かつお節 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし,キャベツ だいこん えのきたけ はくさい,長ねぎ	米,麦 薄力粉 パン粉 ふ	こめ油 ごま油	575 28.1 16.3 1.7	710 31.5 18.9 2.1
26 木	ご飯	☆	【小学校６年生希望献立】 ちくわのいそべ揚げ 野菜炒め ワンタンスープ・ミルメーク	竹輪 たまご ぶた肉 焼き豚	牛乳 チーズ あおのり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく,玉ねぎ キャベツ,もやし エリンギ,はくさい きくらげ,長ねぎ	米,麦 薄力粉 ワンタン	こめ油 オリーブ油 ごま油	644 27.6 21 3.0	790 32.1 24.3 3.4
27 金	ハヤシライス	☆	糸寒天のサラダ 豆乳プリン	ぶた肉 とり肉 豆乳 ゼラチン	牛乳 糸寒天	にんじん ほうれんそう	にんにく,玉ねぎ えだまめ キャベツ,きゅうり	米,麦 じゃがいも 薄力粉 さとう	こめ油 ごま油	650 26.8 18 2.0	826 33.9 21.7 2.6

9月 食育だより

今月の目標（小学校・中学校）
○規則正しい食生活をしよう

毎日元気に過ごすためには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを整えましょう。

元気にすごすために　生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き、早寝、朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると脳と体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校のない日も決まった時刻に起きて決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因にもなります。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんで元気に一日をスタートさせよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

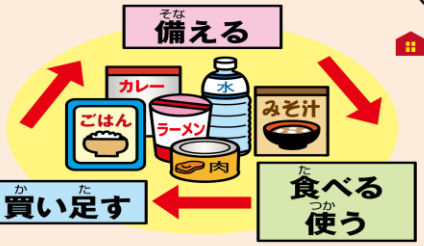
調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。