



# 令和7年9月 献立表



(中学コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日 曜	献立名			食品の備きと分類						栄養価		一口メモ
	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		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				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 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 月	麦ご飯		【重陽の節句献立】 かまぼこのすまし汁 いなだのねぎみそがけ 菊花和え(大豆)	かまぼこ いなだ(魚) みそ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ 干し椎茸 白菜・長ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 白滝 砂糖	ひまわり油	エネルギー 715	脂質 21.8	9月9日は、重陽の節句です。菊や栗を食べ、健康に長生きできることを願います。
2 火	コッペパン		野菜たっぷりスープ チリコンカン コーンサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 白菜 にんにく コーン キャベツ きゅうり	コッペパン	ひまわり油	エネルギー 681	脂質 21.9	チリコンカンは、豆とひき肉、トマト、スパイスを煮込んだアメリカの料理です。
3 水	救給カレー		【防災献立】 具だくさんスープ フルーツポンチ 乾パン	鶏肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ・コーン 白菜 みかん パイナップル	救給カレー じゃがいも ナタデココ ぶどうゼリー 乾パン		エネルギー 711	脂質 25.4	非常時に備えて、給食センターでは、救給カレーを備蓄し、ローリングストックをしています。
4 木	コッペパン		ミネストローネ ポテトカップグラタン 海藻サラダ	ベーコン	牛乳 海藻	人参 トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ・大根 白菜 キャベツ	コッペパン ソルガムマカロニ ポテトカップグラタン	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 764	脂質 28.8	ミネストローネは、イタリアの具だくさんの野菜スープです。季節や地域によって、入れる具材はさまざまです。
5 金	麦ご飯		米粉のハヤシライスソース いかマリネ 梨	豚肉 いか	牛乳	人参 赤ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 梨	麦ご飯 じゃがいも でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 814	脂質 21.9	梨は、みずみずしくてシャリシャリした食感とさわやかな甘さのある秋の果物です。長野県でとれた梨です。
8 月	麦ご飯		かきたま汁 ちくわのかば焼き 茎わかめのきんぴら	卵 ちくわ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白菜 しょうが ごぼう	麦ご飯 でんぶ 砂糖 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 705	脂質 17.7	かみごたえのある茎わかめを入れたきんぴらごぼうです。よくかんで食べましょう。
9 火	コッペパン		白菜とベーコンのスープ トマト豆乳クリームパスタ 巨峰(3個)	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ 白菜 しめじ 巨峰	コッペパン 米粉 マカロニ	ひまわり油	エネルギー 653	脂質 16.7	農薬を減らして、環境にやさしい果物を栽培している農家さんの巨峰です。長野市でとれたものです。
10 水	麦ご飯		なす入りマーボー豆腐 かにしゅうまい(2個) 糸寒天サラダ	豚肉 豆腐 みそ かにしゅうまい	牛乳 寒天	人参 にら	にんにく・しょうが 玉ねぎ たけのこ なす キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 でんぶ	ひまわり油 ごま油	エネルギー 751	脂質 21.1	夏野菜のなすをマーボー豆腐に入れます。なすは、油とよく合います。
11 木	丸パン		【鍋屋田小学校お楽しみ献立】 ABCスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ・ぶどうゼリー	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン	丸パン マカロニ ぶどうゼリー	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 750	脂質 23.2	鍋屋田小学校で、季節や栄養のことを考えながら立てた献立です。
12 金	麦ご飯		【まごわやさしい献立】 じゃがいもとわかめのみそ汁 あじのごまがらめ うす青大豆のサラダ	みそ あじ(魚) 大豆	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ	麦ご飯 じゃがいも でんぶ 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 750	脂質 20.8	「まごわやさしい」は体によい日本食の食材の頭文字をとった言葉です。
16 火	コッペパン		かぼちゃポターージュ 鶏肉のカレー焼き レモン和え	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ 人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	コッペパン 砂糖	ひまわり油	エネルギー 731	脂質 21.5	黄色い色がきれいなかぼちゃポターージュです。かぼちゃは、カロテンやビタミンCの多い緑黄色野菜です。
17 水	麦ご飯		【地域食材の日献立】 信州野菜のみそ汁 ジビエコロッケ なめたけ和え	油揚げ みそ	牛乳 寒天		玉ねぎ・大根 白菜・しめじ 長ねぎ キャベツ なめたけ きゅうり	麦ご飯 ジビエコロッケ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 711	脂質 18.8	長野県や長野市の食材をたくさん使った献立です。鹿肉入りのコロッケです。
18 木	コッペパン		ラビオリスープ めだいのトマトソースがけ ごまドレッシングサラダ いちごジャム	鶏肉 めだい(魚)	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	にんにく 玉ねぎ・白菜 大根 きゅうり キャベツ	コッペパン ラビオリ でんぶ 砂糖 いちごジャム	ひまわり油 ごま	エネルギー 699	脂質 18.7	くせのない白身魚のめだいを焼いて、トマトソースをかけていただきます。
19 金	麦ご飯		米粉ワントンスープ キムタクご飯の具 枝豆サラダ	鶏肉 みそ ベーコン 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・しめじ もやし・たけのこ 白菜キムチ・つぼ漬 白菜・長ねぎ キャベツ・えだまめ きゅうり	麦ご飯 米粉めん	ひまわり油	エネルギー 744	脂質 21.1	毎月19日は食育の日
22 月	麦ご飯		凍り豆腐のみそ汁 きんぴら包み焼き 梅ドレッシングサラダ	凍り豆腐 みそ きんぴら包み焼き	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり・大根・梅	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶ	ひまわり油	エネルギー 701	脂質 18.3	豆腐を凍らせてから乾燥させた「凍り豆腐」は、栄養価の高い日本の伝統食品です。
24 水	麦ご飯		辛味豆腐汁 春巻き 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ きゅうり	麦ご飯 春巻き 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 738	脂質 24.2	辛味豆腐汁は、豆腐を使った具だくさん汁物です。給食のとうふは、長野市内の豆腐屋さんが作っています。
25 木	黒糖パン		オニオンスープ 鶏肉とポテトの揚げ煮 カレードレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ ホワイトしめじ キャベツ きゅうり もやし	黒糖パン でんぶ じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 760	脂質 24.0	黒糖パンは、沖縄の黒砂糖をねりこんで焼いてもらったほんのり甘みのあるパンです。
26 金	麦ご飯		じゃがいものそぼろ煮 シルバーのみそマヨネーズ焼き わかめのサラダ	豚肉 シルバー(魚) みそ	牛乳 わかめ	人参	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 えだまめ キャベツ・コーン	麦ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぶ	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 762	脂質 23.5	シルバーの切り身をカップに入れて、みそマヨネーズソースをかけて、オープンで焼きます。
29 月	麦ご飯		春雨スープ 油淋鶏(ユウリンチー) もやしのナムル	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ しょうが もやし きゅうり	麦ご飯 春雨 でんぶ 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 719	脂質 17.6	ユウリンチーは、揚げた鶏肉に、刻んだねぎなどを入れた甘酸っぱいたれをかけた中華料理です。
30 火	コッペパン		キャベツのスープ煮 赤魚のレモン揚げ もやしとコーンのサラダ	ウインナー 赤魚(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ ホワイトしめじ レモン もやし・コーン きゅうり	コッペパン でんぶ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 758	脂質 29.1	角切りの赤魚を油で揚げて、さっぱり風味のレモンソースで和えます。

# 食育だより

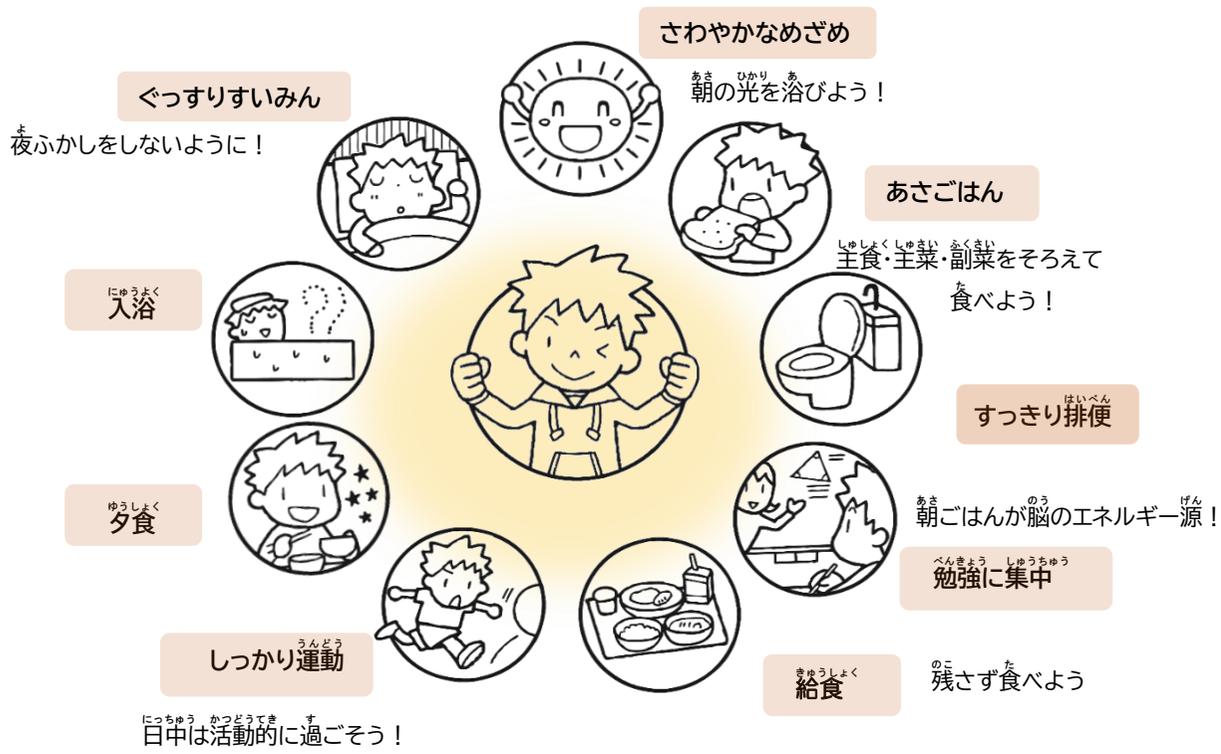
9月



## 今月の目標 規則正しい食事をしよう

毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。そのためには、学校がある日もない日も、同じように早く起きて、朝の光を浴びるようにします。そして、朝ごはんをはじめ、三食をしっかり食べて、日中は元気に体を動かすようにしましょう。

### 健康づくりは生活リズムと食事から



..... 朝ごはんをしっかり食べよう! .....

朝ごはんの大切な働き

- ①元気はつらつ! .. 体温を上げる
- ②脳が活発に! .. 脳にエネルギーを補給
- ③排便快調! .. 体のリズムを整える



### 「信州ACEプロジェクト」を知っていますか?

~世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す、長野県の県民運動です~

**Action**  
体を動かす

今より少し多く歩くことから  
毎日の生活の中で、できることから取り組み、生活習慣病を予防しましょう。  
..... ~ゆるしお~ ゆるしい減塩 はじめてみませんか? .....

**Check**  
健診を受ける

早期発見・早期治療!

**Eat**  
健康に食べる

減らそう塩分! 増やそう野菜!

★作る時のポイント★

- ・味にアクセントを!
- ・だしをきかせる
- ・献立にメリハリを!

★食べる時のポイント

- ・栄養成分を見る
- ・かけるより、つける
- ・麺類の汁は注意!

### 今月の献立から



### 《救給カレー》

平成23年3月の東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道等が途絶えて、温めたり加水したりできなくても食べられる非常食として開発されました。

◆1食ずつご飯とカレーがレトルトの袋に入り、温めなくても袋を開けてそのまま食べられます。

- ◆スプーン付きで容器はそのまま食器として使えるため、かさばらずに片づけられます。
- ◆多くの方が食べられるように、アレルギー特定原材料等28品目を使用していません。

第一学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」を備蓄していて、非常事態がない場合は防災献立として提供し、ローリングストックをしています。



二次元コード



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。

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