



令和7年

9月こんだてひょう (小学校)



長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
1月	むぎごはん		《ぼうさいこんだて》 なつやさいのみそしる こおりどうふのあげに なめたけあえ・やきのり	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ こおりどうふ わかめ・のり	にんじん・たまねぎ だいこん・ズッキーニ・なす きゃべつ・もやし・こまつな なめたけ	むぎごはん じゃがいも でんぶん・あぶら さとう	エネルギー 623 たんぱく質 22.9	脂質 19.8 食塩相当量 2.7	やきのり
2火	コッペパン		ベーコンともやしのスープ ラタトゥイユ くきわかめのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー くきわかめ	しょうが・しいたけ・たまねぎ にんじん・もやし・ズッキーニ こまつな・にんにく・トマト・なす あかピーマン・きゃべつ・きゅうり	コッペパン でんぶん・オリーブゆ マカロニ・さとう あぶら・ジャム	エネルギー 635 たんぱく質 24.9	脂質 21.8 食塩相当量 3.5	いちごジャム
3水	わかめごはん		《いしかわけんからまなぶこんだて》 めったじる ちくわのフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぎ・きゃべつ・きゅうり あかしそ	わかめごはん さつまいも・こんにゃく こむぎこ・パンこ あぶら	エネルギー 631 たんぱく質 22.8	脂質 15.4 食塩相当量 3.3	
4木	むぎごはん		みそワタンスープ なすいりマーボーどうふ だいこんのかりかりづけ	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく なると・とうふ だいずミート	しょうが・たまねぎ・にんじん にんにく・もやし・にら たけのこ・なす・えだまめ・ねぎ だいこん・きゅうり・つぼつけ	むぎごはん ワタタン ごまあぶら・さとう でんぶん	エネルギー 597 たんぱく質 25.7	脂質 14.5 食塩相当量 3.0	
5金	まるパン		キャロットポタージュ ハンバーグおろしソース ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・ハンバーグ スキムミルク なまクリーム・いんげんまめ・だいず	たまねぎ・にんじん コーン・だいこん きゃべつ・ズッキーニ	まるパン あぶら・さとう でんぶん ドレッシング	エネルギー 733 たんぱく質 31.3	脂質 27.4 食塩相当量 3.4	
8月	むぎごはん		キムチスープ やきぎょうざ ひやしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・にら もやし・きゅうり	むぎごはん しらたき・あぶら ちゅうかめん ごまあぶら・さとう	エネルギー 575 たんぱく質 21.0	脂質 15.6 食塩相当量 2.4	ぎょうざ 2こ
9火	コッペパン		《つうめいしょうがっこうおたのしみこんだて》 ミネストローネ とりにくのからあげ・こんにゃくサラダ メロンソイクリームソーダゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・きゃべつ きゅうり・しょうが	コッペパン・マカロニ オリーブゆ・でんぶん あぶら・こんにゃく さとう・ゼリー	エネルギー 686 たんぱく質 29.9	脂質 22.4 食塩相当量 2.8	メロンソイクリーム ソーダゼリー ぎょうしゃはいそう
10水	むぎごはん		《ちいきしよざいのひこんだて》 かみなりじる さんしょくそぼろ ごますきゅうりづけ	ぎゅうにゅう・みそ ちくわ・とりにく とうふ・たまご だいずミート・しおこんぶ	ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・しょうが・えだまめ きゅうり・きゃべつ	むぎごはん こんにゃく・さとう あぶら・でんぶん ごまあぶら・ごま	エネルギー 638 たんぱく質 29.3	脂質 21.8 食塩相当量 2.9	ながのけん
11木	むぎごはん		すいとんじる あじのわふうトマトあんかけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう あじ(さかな) とりにく・さつまあげ あぶらあげ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい・ねぎ トマト・きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん すいとん・でんぶん あぶら・さとう	エネルギー 670 たんぱく質 29.3	脂質 19.4 食塩相当量 2.2	
12金	コッペパン		とうがんのスープ ロングウィンナー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	しょうが・とうがん・トマト にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな きゅうり・きゃべつ	コッペパン あぶら・さとう はるさめ ごまあぶら	エネルギー 670 たんぱく質 27.4	脂質 28.9 食塩相当量 3.4	
16火	コッペパン		とりごぼうスープ ジャーマンポテト ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきだけ・はくさい こまつな・にんにく ぶどう	コッペパン あぶら じゃがいも	エネルギー 574 たんぱく質 26.2	脂質 16.2 食塩相当量 2.8	ぶどう 3こ
17水	むぎごはん		あぶらあげのみそしる さばのうめのかソース こおりどうふのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ さば(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・しょうが うめ・こまつな・きゃべつ きゅうり	むぎごはん あぶら・さとう でんぶん・ごま ごまあぶら	エネルギー 640 たんぱく質 29.5	脂質 24.8 食塩相当量 3.0	
18木	むぎごはん		《しょうわしょう150しゅうねんおいおいこんだて》 ポークカレー コロコロやさい フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん・だいこん りんご・きゅうり・きゃべつ なつみかんかん・パインかん	むぎごはん・さとう あぶら・じゃがいも ナタデココ・ゼリー	エネルギー 647 たんぱく質 21.2	脂質 14.3 食塩相当量 2.1	
19金	くろざとうパン		せんざりやさいのスー ホキのあまからあえ あざやかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ(さかな)	しょうが・たまねぎ・にんじん もやし・みずな・きゅうり えだまめ・あかピーマン きゃべつ・レモンかじゅう	くろざとうパン でんぶん あぶら・さとう	エネルギー 680 たんぱく質 32.9	脂質 21.4 食塩相当量 2.8	まいつき19にちは しょくいくのひ
22月	むぎごはん		《おひがんこんだて》 おひがんじる にくだんこのあますあん ひじきとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう がんもどき にくだんこ こんぶ・ひじき	たまねぎ・にんじん・だいこん えのきだけ・こまつな あかピーマン・きピーマン きゃべつ・えだまめ	むぎごはん あぶら・さとう でんぶん・ごま ごまあぶら	エネルギー 655 たんぱく質 26.7	脂質 23.3 食塩相当量 2.3	
24水	むぎごはん		《あきのおうえんこんだて》 みそかきたまじる・のりふりかけ レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご・みそ ぶたレバー・わかめ のりふりかけ	たまねぎ・にんじん・しょうが えのきだけ・こまつな きゃべつ・きゅうり・にんにく コーン・レモンかじゅう	むぎごはん でんぶん さとう あぶら	エネルギー 641 たんぱく質 29.3	脂質 19.2 食塩相当量 2.7	のりふりかけ
25木	むぎごはん		ハヤシライス ポテトやさしいいためもの なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・コーン トマト・なし	むぎごはん じゃがいも さとう・あぶら でんぶん	エネルギー 645 たんぱく質 25.8	脂質 16.5 食塩相当量 2.3	
26金	コッペパン		もずくスープ オニオンポークソテー クルトンサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト えのきだけ・はくさい しょうが・しめじ・きゅうり きゃべつ・にんにく	コッペパン あぶら クルトン ドレッシング	エネルギー 587 たんぱく質 29.1	脂質 18.1 食塩相当量 3.0	
29月	むぎごはん		からみとうふじる にくじゃが あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ・みそ ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にら にんじん・きゃべつ きゅうり・あおじそ	むぎごはん じゃがいも こんにゃく・あぶら さとう	エネルギー 568 たんぱく質 26.6	脂質 14.2 食塩相当量 2.2	
30火	コッペパン		はくさいとはんぺんのスープ とりにくのアプリコットソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう はんぺん わかめ・とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい きゃべつ・レッドキャベツ きゅうり	コッペパン あぶら・さとう ジャム でんぶん	エネルギー 607 たんぱく質 33.3	脂質 18.9 食塩相当量 3.2	



Instagram

名前：[公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

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。毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 9月



朝から
「食欲の秋」

こんげつ もくひょう
今月の目標

きそくただ しよくじ
規則正しい食事をしよう！

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせる「スイッチ」の役割があります。また、朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力調査（※1）の正答率や体力テスト（※2）の合計点が高い傾向にある、子ども達の生活習慣に課題がある、という調査結果が報告されています。

1日を元気に過ごすために、家族で「毎日の朝ごはん」について話題にしてみましょう。

※1 文部科学省「全国学力状況調査」R5年度 ※2 スポーツ庁「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」R5年度

あさ からだ めざ
朝ごはんを、体温を上げて、
体を目覚めさせ、やる気が満タン！

寝ているときは体温が低いので、朝起きてしばらくはボーっとしています。朝ごはんを食べると、体温が上がり、一日の始まりを全身に知らせることで、体は目覚め、活動する準備ができます。



朝から元気に活動するための
体のスイッチ

あさ やくわり
朝ごはんの役割



脳に栄養を送り、
集中して学習するための
脳のスイッチ

あさ ちょう しげき
朝ごはんを、腸を刺激し、
うんちを出して、体調ばっちり！



体の中のいらない
ものを出すための
うんちのスイッチ

朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、うんちを出しやすくなります。また、毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整い、ベストコンディションになります。



今月の長野市食育通信は、「災害時の食事について」を特集しています。
下の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。



「もしもの時」に備えましょう

- ・災害が起こると、生活に必要なものが手に入りにくくなります。
- ・「3日分～1週間程度の備蓄食」を用意しておきましょう。
（電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政からの支援が届くまでに必要とされる量です。）
- ・ぜひご家族でどんなものを備えておくべきか、話題にしてください。
家庭でできるりっぱな「防災教育」です！

給食の献立から ～レモンドレッシングサラダ～

●手作りドレッシングは、お子さんと一緒に簡単に作れます！

【材料 4人分】

きゃべつ 100g
きゅうり 60g
にんじん 15g
冷凍コーン 25g
乾燥わかめ 少量
塩 少々
砂糖 少々
レモン汁 小さじ1と1/2
サラダ油 小さじ1
こしょう 少々

【作り方】

- ① きゃべつは細切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ② コーンは茹でて冷まし、わかめはもどしておく。
- ③ ①の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①②③を食べる直前に和えてできあがり！



野菜はじめて切ってみよう～！

※給食のサラダなどの和え物の野菜は全て加熱調理しています。

ドレッシングを混ぜるのがおもしろい！

勉強も運動もがんばりたい人は…

小学校1・2・3年生

いろいろな食べ物食べる機会を増やし、食の幅を広げるときです。朝ごはんの習慣をつけます。将来、大会や遠征にでかけても大丈夫なように、何でも食べられることを目標にしてみましょう！



小学校4年生～中学校3年生まで

毎朝、質と量が整った食事を食べるなど基本的な生活習慣を身につけます。この年代では、「食事の壁」を少しずつ崩していくチャンス!! 食べる量や食事にかかる時間を意識して、苦手な食べ物も一口チャレンジできるように、家族みんなで見守っていきましょう！

ちようしょく のう か
朝食で「脳」が変わる！
しゅしょく だいじ
主食+おかずが大事！

生活習慣の中で、夜のメディアとの向き合い方が、今課題だといわれています。夜更かしは、子ども達の心身の発達や「早ね、早起き、朝ごはん」に影響があると懸念され、「朝食のとり方」で学習や、体力面での成績に違いがあることを様々な場面でいわれています。

夏の終わりにご家族で生活習慣をチェックして、できることから取り組みたいですね！

