



令和7年 9月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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 す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はだらくちからや たいおんに なるもの (さいろ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
1 月		○	なつやさいのみそしる やきとりどんぐ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく・たまご	たまねぎ・しめじ・なす かぼちゃ・さやいんげん みかんシロップづけ バインシロップづけ	むぎごはん さとう・みずあめ マスカットゼリー ナタデココ	エネルギー 614 たんぱく質 27.8	脂質 14.8 食塩相当量 2.1	スプーン
2 火		○	【ぼうさいこんだて】 ふっこうどうふのスープ トマトとツナの Pasta かいそうサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ・かいそう	しょうが・たまねぎ・にんにく ほししいだけ・にんじん・トマト もやし・ちんげんさい・コーン キャベツ・だいこん・きゅうり	コッペパン こめあぶら さとう・マカロニ いちごジャム	エネルギー 632 たんぱく質 26.3	脂質 19.3 食塩相当量 3.1	いちごジャム
3 水		○	にくじゃが しのだにあんかけ うめかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しのだ のり	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ きゅうり・もやし うめ	むぎごはん こめあぶら しらたき・さとう じゃがいも・でんぶ	エネルギー 588 たんぱく質 24.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.4	
4 木		○	はるさめスープ ぶたにくのバーベキューソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが・もやし ほししいだけ・だいこん・ながねぎ ちんげんさい・にんにく・コーン りんごビュレ・レモンかじゅう・きゅうり	むぎごはん はるさめ・こめあぶら さとう でんぶ	エネルギー 570 たんぱく質 25.6	脂質 19.1 食塩相当量 2.0	
5 金		○	オニオンスープ アジのマスタードソースかけ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン アジ (さかな)	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	コッペパン でんぶ こめあぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 615 たんぱく質 28.5	脂質 22.6 食塩相当量 3.0	
8 月		○	【とよのにしょうがつこう おたのしみこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ なめだけあえ・ブルーベリークレープ	むぎごはんのもと ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とりにく とうふ・いとかんてん	たまねぎ・にんじん ほししいだけ・しょうが はくさいキムチ・にら キャベツ・きゅうり・なめだけ	むぎごはん しらたき でんぶ・こめあぶら ブルーベリークレープ	エネルギー 666 たんぱく質 27.7	脂質 22.8 食塩相当量 2.9	わかめごはんのもと ブルーベリークレープ (ぎょうしゃはいそう)
9 火		○	【ちいさしよくざいのひこんだて】 キャベツとだいこんのスープ しんしゅうポークのケチャップいため きょうほう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ピーマン だいこん・キャベツ にんにく・しめじ きょうほう	コッペパン こめあぶら でんぶ	エネルギー 589 たんぱく質 29.6	脂質 17.0 食塩相当量 2.7	きょうほう 3C
10 水		○	ぶたにくにとらのみそしる しんしゅうかつみやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・ひじき きんぴらつつみやき	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ キャベツ・きゅうり にら	むぎごはん こんにゃく こめあぶら・さとう でんぶ	エネルギー 551 たんぱく質 23.5	脂質 15.2 食塩相当量 2.4	
11 木		○	【みどりがおかししょうがつこう おたのしみこんだて】 ポークカレー えびフライ つぼづけあえ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・きゅうり りんごビュレ・キャベツ つぼづけ	むぎごはん こめあぶら・でんぶ じゃがいも・さとう ガトーショコラ	エネルギー 767 たんぱく質 26.0	脂質 23.6 食塩相当量 3.0	スプーン ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)
12 金		○	おしむぎいりやさいスープ やきウインナー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ あかピーマン コーン	コッペパン おむぎ こめあぶら さとう・でんぶ	エネルギー 631 たんぱく質 26.6	脂質 25.9 食塩相当量 3.2	
16 火		○	こめこマカロニのABCスープ ささみのレモンソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく くきわかめ	たまねぎ・にんじん だいこん・にんにく レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	くろざとうパン こめこマカロニ でんぶ こめあぶら・さとう	エネルギー 653 たんぱく質 30.1	脂質 20.1 食塩相当量 2.9	
17 水		○	ポテトスープ ジビエトコライスのぐ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー しかにく ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん ちんげんさい・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも・さとう こめあぶら・こめこ サラダこんにゃく	エネルギー 566 たんぱく質 27.3	脂質 15.0 食塩相当量 2.5	スプーン
18 木		○	【まごわやさしいこんだて】 じゃがいもとわかめのみそしる さばのこみソース だいたいずりごまあえ	ぎゅうにゅう みそ・わかめ あおだいず さば (さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ にんにく・しょうが ながねぎ・キャベツ・こまつな	むぎごはん じゃがいも でんぶ・さとう こめあぶら・ごま	エネルギー 651 たんぱく質 28.3	脂質 24.9 食塩相当量 2.3	「まごわやさしい」 日本食の食材の頭文字を 含ませた言葉。 ま=豆、こ=ごま わ=わかめ(海藻)、や=野菜 さ=魚、し=しいだけ(きのこ) い=いも
19 金		○	もずくスープ にくだんごのチリソース さんしよくナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく ミートボール・みそ	たまねぎ・えのきたけ はくさい・にんじん しょうが・にんにく・きゅうり ながねぎ・もやし・キャベツ	コッペパン こめあぶら さとう・ごまあぶら でんぶ	エネルギー 652 たんぱく質 26.7	脂質 25.2 食塩相当量 3.5	
22 月		○	さわにわん かつおのみそカツ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお (さかな) みそ	ごぼう・たまねぎ・ながねぎ ほししいだけ・だいこん えのきたけ・にんじん キャベツ・きゅうり・あかしそ	むぎごはん パンこ・こむぎ こめあぶら さとう	エネルギー 597 たんぱく質 27.1	脂質 17.9 食塩相当量 1.8	まいつき19にちは しよくいくのひ
24 水		○	【かみかみこんだて】 さつまいも ぶたにくとこおりどうふのあまから たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・ぶたにく こおりどうふ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・さつまいも でんぶ・さとう	エネルギー 649 たんぱく質 30.1	脂質 19.4 食塩相当量 2.6	よくかんで 食べよう!
25 木		○	ちゅうかコンスープ にくしゅうまい キムチあえ	ぎゅうにゅう とりにく にくしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいだけ はくさい・コーン ながねぎ・だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら でんぶ	エネルギー 567 たんぱく質 23.1	脂質 14.3 食塩相当量 1.9	にくしゅうまい 2C
26 金		○	さつまいものポタージュ ポテトカップトマトグラタン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム	たまねぎ・にんじん パセリ・キャベツ コーン・きゅうり	コッペパン さつまいも・バター ポテトカップトマトグラタン こめあぶら・さとう	エネルギー 725 たんぱく質 24.0	脂質 25.3 食塩相当量 2.6	スプーン
29 月		○	こめこうどんじる シラのみそマヨネーズソース いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ かまぼこ・のり しいら (さかな)	たまねぎ・ほししいだけ にんじん・だいこん ながねぎ・こまつな・もやし キャベツ	むぎごはん こめあぶら こめこ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 568 たんぱく質 28.8	脂質 17.1 食塩相当量 2.0	
30 火		○	キャベツのスープに ペンネパオリタン なし	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく ピーマン・なし トマトビュレ	コッペパン こめあぶら マカロニ	エネルギー 595 たんぱく質 24.7	脂質 16.8 食塩相当量 2.7	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

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

9月 食育だより

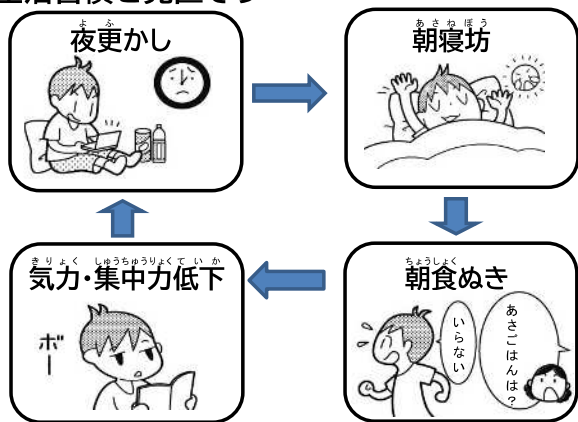
こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標

きそくただ しよくじ
規則正しい食事をしよう

暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い白が続いています。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとするようにしたいですね。朝・昼・夕の三食を決まった時間に食べ、生活リズムをととのえましょう。

習慣づけよう！ 早寝・早起き・朝ごはん

せいかつしゅうかん みなお
生活習慣を見直そう



夜遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと体温が上がらず、気力や集中力がわかなくなったり、元気に活動ができなかったりします。

<生活リズムをととのえるポイント>



わたしたちは、太陽が昇ると目覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるという体のリズムをもっています。このリズムは、夜更かしや朝食ぬきなどで乱れてしまいます。それを防ぐために、早寝早起きをして、朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにしましょう。

世界一の健康長寿をめざす「信州ACEプロジェクト」

長野県では、健康づくりのため、「信州ACEプロジェクト」を進めています。ACEとは、生活習慣病の予防に効果的な、「Action(体を動かす)」、「Check(健診を受ける)」、「Eat(健康に食べる)」の3つを表わしていて、世界で一番(ACE)の健康長寿をめざす想いがこめられています。



Eat(健康に食べる)

減らそう塩分、増やそう野菜

<現状> 令和元年度の長野県の調査では、約9割の人が塩分のとりすぎ、約7割の人が野菜不足！特に20代から30代の若い世代の野菜摂取量が少ない状況です。

◆減塩のコツ◆ 食塩のとりすぎは高血圧の原因になります

【ゆるしお】

- ① 調味料は味をみてから使う…しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ② 麺類の汁は全部飲まない
- ③ 減塩調味料や減塩食品を上手に利用…食品を選ぶときは栄養成分表示をチェック！



◆野菜をとるコツ◆ 野菜を多くとることで、生活習慣病の予防につながります

- ① 加熱してカサを減らす
- ② みそ汁やスープに加える
- ③ 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



★学校給食でも、減塩や、野菜をたくさん使った献立作りにつとめています！

食の備えを見直しましょう

防災献立

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。右の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

災害はいつ起こるかわかりません。第四学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」、
「ジャム」、「ふりかけ」を備蓄しており、賞味期限内に給食で提供し、ローリングストックをしています。
「救給カレー」は、東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道が途絶えても、
温めたり水を加えずに食べられる非常食として開発されたものです。

9月1日は「防災の日」です。

いざという時に備え、防災意識を高める給食を計画しました。

今年度は、備蓄の「いちごジャム」を使用します。そのほかにも、2019年の台風19号で大きな被害を受けた若穂地区の「ふっこう青大豆」から作られた「ふっこう豆腐」や、常温で保存できる食材を使った料理を組み合わせました。この機会に、ぜひご家庭でも防災について話してみてください。

