



令和7年 9月 こんだてひょう (小2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		しょうひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅよく	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		わかめごはん ○ キムチじる とりにくのからあげ なめたけあえ・ブルーベリークレープ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とりにく とうろ・いとかんてん	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが はくさいキムチ・にら キャベツ・きゅうり・なめたけ	むぎごはん しらたき でんぷん・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)
2 火		コッパパン ○ オニオンスープ アジのマスタードソースがけ 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	コッパパン でんぷん 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	9月1日は 防災の日
3 水		むぎごはん ○ さつまじる 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 でんぷん・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!
4 木		コッパパン ○ ラタトゥイユ ブルー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・たまねぎ・トマト にんじん・はくさい・スズキーニ ちんげんさい・なす・しめじ きピーマン・ブルー	コッパパン じゃがいも オリーブゆ マカロニ	エネルギー 585 たんぱく質 25.1	脂質 15.9 食塩相当量 2.6	
5 金		むぎごはん ○ 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・ほししいたけ 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 でんぷん	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 2こ
8 月		むぎごはん ○ 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 しのだに 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・でんぷん	エネルギー 588 たんぱく質 24.3	脂質 16.5 食塩相当量 2.4	
9 火		コッパパン ○ もずくスープ にくだんごのチリソース さんしょくナムル	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	コッパパン こめあぶら さとう・こめあぶら でんぷん	エネルギー 652 たんぱく質 26.7	脂質 25.2 食塩相当量 3.5	
10 水		むぎごはん ○ 【みどりがおかしようがっこう 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・でんぷん 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)
11 木		コッパパン ○ 【ちいさき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 きよほう	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 きよほう	コッパパン こめあぶら でんぷん	エネルギー 589 たんぱく質 29.6	脂質 17.0 食塩相当量 2.7	きよほう 3こ 地場産物を 味わおう!
12 金		むぎごはん ○ 【まごわやさしいこんだて】 じゃがいもとわかめのみそじる さばのこうみソース だいずいりごまあえ	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 でんぷん・さとう こめあぶら・こま	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」 日本食の食文化の頭文字を 合わせた言葉。 ま=麦、こ=こま わ=わかめ(海藻)、や=野菜 さ=魚、し=しいたけ(きのこ) い=いちも
16 火		コッパパン ○ さつまいものポタージュ ポテトカットマトグラタン 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	コッパパン さつまいも・バター ポテトカットマトグラタン 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
17 水		むぎごはん ○ こめこうどんじる シイ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・ほししいたけ 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 こめこめ 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	
18 木		コッパパン ○ 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	コッパパン おしむぎ こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 631 たんぱく質 26.6	脂質 25.9 食塩相当量 3.2	まいつき19には しよくいくのひ
19 金		むぎごはん ○ なつやすみのみそじる 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 パイシロップづけ	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
22 月		むぎごはん ○ 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 ほししいたけ・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 でんぷん	エネルギー 570 たんぱく質 25.6	脂質 19.1 食塩相当量 2.0	
24 水		むぎごはん ○ ぶたにくとにらのみそじる きんぴらつつみやき 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 でんぷん	エネルギー 551 たんぱく質 23.5	脂質 15.2 食塩相当量 2.4	
25 木		コッパパン ○ キャベツのスープに パンネナポリタン 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	コッパパン 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	
26 金		むぎごはん ○ 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 ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん・ながねぎ キャベツ・きゅうり・あかしそ	むぎごはん パンこ・こむぎこ 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	
29 月		むぎごはん ○ ポテトスープ ジビエタコライスのぐ 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
30 火		くらざとうパン ○ こめマカロニのABCスープ ささみのレモンソース きわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 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	くらざとうパン こめマカロニ でんぷん 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	



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

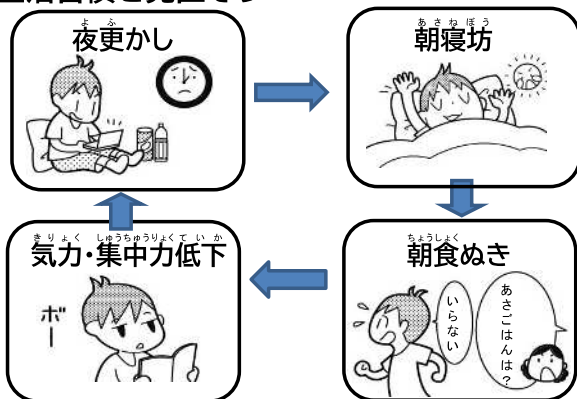
名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

9月 食育だより

今月の給食目標 規則正しい食事をしよう

習慣づけよう！ 早寝・早起き・朝ごはん

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、太陽が昇ると自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。

食の備えを見直しましょう

9月1日は「防災の日」です。災害が起こると、流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、自分や家族の命を自分で守るという意識をもつことが大切です。命を守るためには、水と食料品が必需品。最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいっぱい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

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。



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

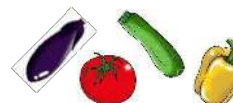


★学校給食でも、減塩や、野菜をたくさん使った献立作りにつとめています！

給食メニューの紹介 ～ラタトゥイユ～

材料(4人分)

・マカロニ 20g	・オリーブ油 小さじ1
(ペンネ等お好みのパスタで)	・にんにく 1かけ
・ゆで塩 適量	・鶏もも肉 60g
	・玉ねぎ 40g
	・なす 60g
	・しめじ 20g
	・トマト 50g
	・ズッキーニ 60g
	・黄パプリカ 20g
	・塩、こしょう 少々
	・トマトピューレ 大さじ2強
	・ケチャップ 大さじ1強



給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせ作りやすい分量に変更してください。



作り方

- ① にんにくはみじん切り、鶏もも肉は小間切れ、玉ねぎ・トマト・黄パプリカは1.5センチの角切り、なす・ズッキーニは厚さ1.5センチのいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- ② オリーブ油でにんにくを炒めて香りを出し、鶏肉、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ なす、しめじ、トマト、ズッキーニ、黄パプリカを加え、調味料を加えて味を調える。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、塩を加え、マカロニを茹でる。
- ⑤ ③に④を加え、炒めあわせて、できあがり！

