



令和7年 9月 献立表 (中学コース)

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

日曜	主食	献立名	食品の種類と働き						栄養価		連絡
			血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー	脂質	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐品	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	(kcal)	(g)	
1月	コッパン	○ 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	ベーコン あじ(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	コッパン 砂糖 でん粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
2火	麦ごはん	○ 春雨スープ 豚肉のバーベキューソース もやしとコーンのサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・干しいたけ 大根・にんにく・生姜 長ねぎ・りんごピューレ レモン果汁・もやし コーン・きゅうり	麦ごはん 春雨 砂糖 でん粉	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
3水	コッパン	○ 【防災献立】 ふっこう豆腐のスープ トマトとツナの Pasta 海藻サラダ・いちごジャム	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳 海藻	人参 ちんげん菜 トマト	生姜・玉ねぎ・もやし 干しいたけ・にんにく コーン・キャベツ 大根・きゅうり	コッパン 砂糖 マカロニ いちごジャム	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	いちごジャム 9月1日は 防災の日
4木	麦ごはん	○ もずくスープ 肉団子のチリソース 三色ナムル	かまぼこ ミートボール みそ	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ・えのきだけ 白菜・生姜・にんにく 長ねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
5金	麦ごはん	○ 夏野菜のみそ汁 焼き鳥丼の具 フルーツポンチ	油揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳	かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ・しめじ なす みかんシロップ漬け ハインシロップ漬け	麦ごはん 砂糖 水あめ ナタデココ マスカットゼリー	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	スプーン
8月	コッパン	○ 押し麦入り野菜スープ 焼きウインナー カラフルサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 赤ピーマン	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	コッパン 大根 砂糖 でん粉	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
9火	麦ごはん	○ 【緑ヶ丘小学校 お楽しみ献立】 ポークカレー えびフライ つば漬け和え・ガトーショコラ	豚肉 えびフライ	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ キャベツ・きゅうり つば漬け	麦ごはん じゃがいも 砂糖・でん粉 ガトーショコラ	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	スプーン ガトーショコラ (業者配送)
10水	コッパン	○ キャベツのスープ煮 パンネナポリタン 梨	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ にんにく 梨	コッパン マカロニ	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	「まごわやさしい」 日本食の食材の頭文字を 合わせた言葉。 ま=豆、ご=ごま わ=わかめ(海藻) や=野菜、さ=魚、 し=しいたけ(きのこ) い=いも
11木	麦ごはん	○ 【まごわやさしい献立】 じゃがいもとわかめのみそ汁 さばの香味ソース 大豆入りごま和え	みそ さば(魚) 青大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 えのきだけ・にんにく 生姜・長ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
12金	麦ごはん	○ 中華コーンスープ 肉しゅうまい キムチ和え	鶏肉 肉しゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・コーン 長ねぎ・大根 きゅうり	麦ごはん でん粉	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	肉しゅうまい 2個
16火	麦ごはん	○ 肉じゃが 信田煮あんかけ 梅香和え	豚肉 信田煮	牛乳 のり	人参 さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ きゅうり もやし 梅	麦ごはん しらす 砂糖 じゃがいも でん粉	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
17水	コッパン	○ 【地域食材の日献立】 キャベツと大根のスープ 信州ポークのケチャップ炒め 巨峰	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ・大根・しめじ キャベツ にんにく 巨峰	コッパン でん粉	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	巨峰 3個 地産産物を 味わおう!
18木	わかめごはん	○ 【豊野西小学校 お楽しみ献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ なめたけ和え・ブルーベリークレープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめ の菜 牛乳 糸寒天	人参 にら	玉ねぎ・干しいたけ 白菜キムチ・生姜 キャベツ・きゅうり なめたけ	麦ごはん しらす でん粉 ブルーベリークレープ	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	わかめごはんの素 ブルーベリークレープ (業者配送)
19金	麦ごはん	○ 【かみかみ献立】 さつまい 豚肉と凍り豆腐の甘辛 たくあん和え	鶏肉 みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ・きゅうり 大根漬け	麦ごはん こんにゃく さつまいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	よくかんで 食べよう!
22月	黒砂糖パン	○ 米粉マカロニのABCスープ ささみのレモンソース 茎わかめのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 茎わかめ	人参	玉ねぎ・大根 にんにく レモン果汁 キャベツ・きゅうり	黒砂糖/パン 砂糖 米粉マカロニ でん粉	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	毎月19日は 食育の日
24水	コッパン	○ さつまいものポタージュ ポテトカブトマトグラタン フレンチサラダ	ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパン さつまいも ポテトカブトマ トグラタン 砂糖	バター 米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	スプーン
25木	麦ごはん	○ 豚肉とにらのみそ汁 きんぴら包み焼き ひじきサラダ	豚肉 みそ きんぴら包み 焼き	牛乳 ひじき	人参 にら	玉ねぎ・大根 えのきだけ キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
26金	麦ごはん	○ 沢煮椀 かつおのみそカツ ゆかり和え	豚肉 かつお(魚) みそ	牛乳	人参 赤しそ粉	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ 大根・えのきだけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	
29月	食パン	○ ポテトスープ ジビエタコスの具 こんにゃくサラダ	ウインナー 鹿肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜	にんにく 玉ねぎ 大根・キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 米粉 砂糖 サラダこんにゃく	米油	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	スプーン
30火	麦ごはん	○ 米粉うどん汁 シイラのみそマヨネーズソース 磯香和え	鶏肉 かまぼこ しいら(魚) みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・干しいたけ 大根 長ねぎ もやし・キャベツ	麦ごはん 米粉めん	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	



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

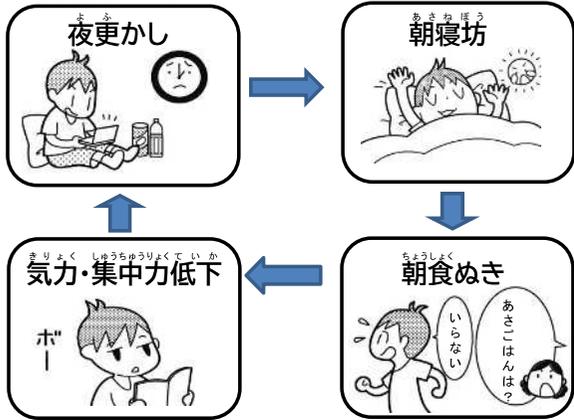
こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

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

せいかくしゅうかん 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くなったりします。

<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。

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！

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、ひがしにほんだいしんさい きゅうりょうで ていきょう

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。

