

令和7年9月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き				栄養価			
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		たんぱく質	kcal
				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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	g
				小学校		中学校		食塩相当量		g	g
1月	救急カレー 	★	【防災の日こんでて】 つぼ漬け和え 乾パン		牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり つぼづけ	救急カレー 乾パン		565 13.2 25.8 2.5	712 15.4 31.7 3.2
2火	コッペパン 	★	なすとペンネのミートグラタン コールスローサラダ モロヘイヤと卵のスープ	ふた肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 チーズ	にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ、なす キャベツ、きゅうり えのきたけ	コッペパン マカロニ 薄力粉 かたくり粉	オリーブ油 ごめ油	718 30.8 26 3.7	795 35.1 29.8 4.1
3水	ご飯 	★	豆腐のまさご焼き カレーきんぴら すまし汁	とり肉、たまご たらすり身 木綿豆腐 ちりめんじゃこ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう ピーマン	玉ねぎ、ごぼう エリンギ えのきたけ	米、麦 かたくり粉 さとう	ごめ油	599 26 16.2 1.8	758 32.4 18.9 2.3
4木	ご飯 	★	ヤムニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	とり肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく、もやし きゅうり、ねぎ	米、麦 薄力粉 米粉 さとう	ごめ油 ごま油 ごま	610 28.7 17.5 2.3	749 31.7 20.5 2.9
5金	ご飯 	★	チンジャオロースー 夏野菜のスタミナサラダ 凍り豆腐とわかめみそ汁	ふた肉 ベーコン 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン トマト こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ ズッキーニ、たけのこ きくらげ、キャベツ きゅうり、はくさい コーン、えのきたけ	米、麦 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油 オリーブ油	566 25 15.3 2	709 31.3 18.0 2.8
8月	タコライス 	★	くずきりのサラダ もずくスープ	ふた肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 もずく	トマト にんじん	にんにく、玉ねぎ エリンギ、キャベツ きゅうり、ねぎ だいこん	米、麦 さとう くずきり	ごめ油 ごま油 ごま	617 23.3 18.3 2.7	778 28.6 21.9 3.7
9火	コッペパン 	★	チリコンカン 海藻サラダ かぼちゃのポターージュ	ふた肉 大豆 豆乳	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん かぼちゃ	にんにく、玉ねぎ キャベツ、もやし	コッペパン 薄力粉 米粉	ごめ油 ごま油 オリーブ油	734 30.4 24.9 3.6	814 34.7 28.3 4.4
10水	ご飯 	★	肉団子の甘酢あん こんにゃくサラダ じゃがいものみそ汁 <small>※小3,4年欠</small>	ふた肉 とり肉 ハム、みそ 凍り豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ、しいたけ たけのこ、きゅうり もやし	米、麦、さとう かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	ごめ油 ごま油	656 26.4 22 2.3	835 32.5 26.5 3.1
11木	辛みそ ラーメン 	★	糸寒天のサラダ ブルーベリーとチーズのアップケーキ	ふた肉 みそ たまご 豆乳	牛乳 糸寒天 チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが、にんにく きくらげ、コーン ねぎ、キャベツ きゅうり、レモン汁	中華めん さとう 薄力粉 ブルーベリー、ハム	ごめ油 ごま油 オリーブ油	594 23.9 20.8 2.9	751 29.9 24.9 3.7
12金	ご飯 	★	ホキのフライ 山吹あえ 小松菜とふのみそ汁	ホキ(魚) たまご かつお節 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし、キャベツ だいこん、はくさい えのきたけ、ねぎ	米、麦 薄力粉 パン粉 ふ	ごめ油 ごま油	600 28.6 16.4 1.7	742 32.1 18.9 2.1
16火	セサミ トースト 	★	かぼちゃサラダ ミネストローネ きよほう	ハム ベーコン 豆乳クリーム	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん パセリ	キャベツ、玉ねぎ にんにく、セロリ コーン きよほう	食パン さとう じゃがいも マカロニ	ごま マヨネーズ オリーブ油	771 25.5 30.2 2.5	856 27.8 35.4 2.7
17水	ご飯 	★	あじの加マヨネーズ焼き レモン酢あえ オニオンスープ	あじ(魚) ベーコン 木綿豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	玉ねぎ、きゅうり レモン汁、コーン	米、麦	マヨネーズ ごめ油	595 29.8 18.9 1.8	732 33.3 21.8 2.2
18木	ご飯 	★	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま酢あえ 辛み野菜汁	ふた肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが、もやし キャベツ、玉ねぎ えのきたけ はくさい	米、麦 さとう	ごま	611 29.9 19 1.8	737 33.2 20.6 2.3
19金	ご飯 	★	ちくわチーズいそべ揚げ 野菜炒め ワンタンスープ	竹輪 たまご ふた肉 焼き豚	牛乳 チーズ あおのり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく、玉ねぎ キャベツ、もやし エリンギ、はくさい きくらげ、ねぎ	米、麦 薄力粉 ワンタン	ごめ油 オリーブ油 ごま油	669 28.1 21.1 3.0	822 32.7 24.3 3.4
22月	ご飯 	★	凍り豆腐のたまごとし 小松菜のからしあえ なすとインゲンの味噌汁	凍り豆腐 さつま揚げ たまご 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん にら こまつな さやいんげん	玉ねぎ、キャベツ もやし、なす	米、麦 さとう	ごめ油 ごま	615 27.2 20.2 2.0	775 33.9 24.2 2.7
24水	きのこうどん 	★	【お彼岸・地域食材の日】 のりごまあえ あんこおはぎ	とり肉 なると 油揚げ ツナ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ、なめこ えのきたけ、ねぎ はくさい、しめじ	うどん さとう もち米 あずき	ごま	658 26.8 18.10 2.3	837 33.0 21.4 3.0
25木	ご飯 	★	さばのみそ煮 キャベツの甘酢あえ 大根そぼろ汁	さば(魚) とり肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな	しょうが、コーン キャベツ、きゅうり だいこん、ねぎ	米、麦 さとう	ごめ油	619 27.5 21.4 1.8	783 34.4 25.8 2.3
26金	三色そぼろ ごはん 	★	なめ茸和え 油揚げとわかめのみそ汁 ソーダセリ	たまご とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	えだまめ こまつな にんじん	しょうが、はくさい なめたけ、しめじ ねぎ、レモン汁	米、麦 さとう サイダー	ごめ油	635 26 20.8 2.3	804 32.3 25.0 3.1
30火	きなこ 揚げパン 	★	【中学1年生きぼうこんでて】 豚肉のハーブ焼き 磯の香あえ オニオンスープ、ミルク	きなこ ふた肉 ツナ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく、はくさい しめじ、玉ねぎ コーン	コッペパン さとう ミルク	ごめ油 オリーブ油 マヨネーズ	782 36.3 32.7 3.1	843 38.1 36.9 3.5

9月



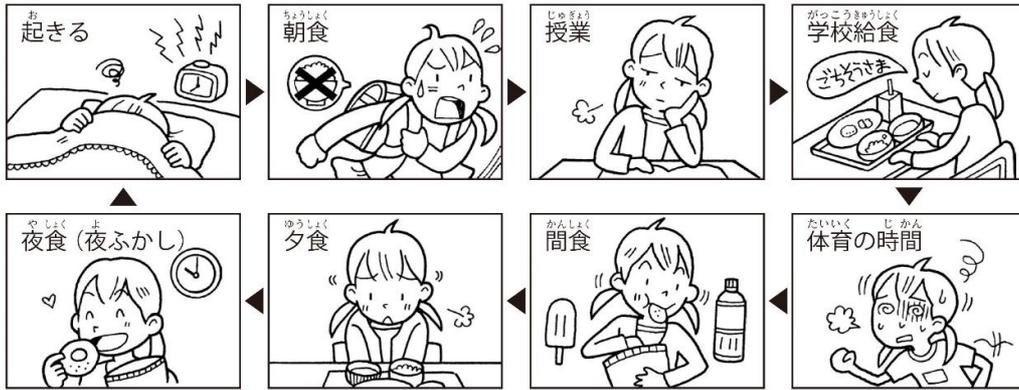
食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)
○規則正しい食生活をしよう

暦の上では秋を迎えますが、まだまだ暑い日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人もいるでしょう。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう！

生活リズムを整えよう！

こんな生活パターンになっていませんか？



しっかり勉強や運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの、日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。朝食をしっかり食べることで、自然と生活リズム全体が整ってきますよ。

朝ごはんのはたらき

元気はつらつ！…体温を上げる

I'm ready!

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよく噛むことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

脳が活発に！…脳にエネルギーを補給

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べるとしっかり補えます。

排便快調！…体のリズムを整える

朝ごはんを作る音、その香りや色、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...ということのないよう、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが進められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥、日持ちの野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

湯せん調理がおすすめです。

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。