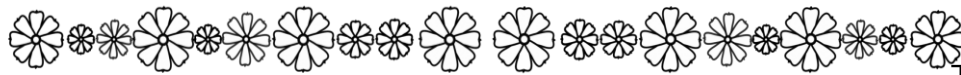




〔令和7年9月こんだてひょう〕

しょうがっこう



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

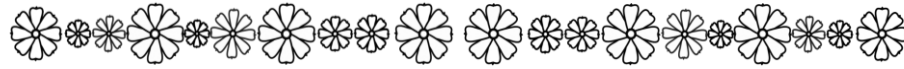
日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとはたらき							たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしゅく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちょうしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの					
			あか		みどり		きいろ					
1月		○ パスタスープ かぼちゃのカレーグラタン スタミナてつぶんサラダ	豚もも肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	玉葱 しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ	コッパパン マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 バター	612 kcal 22.3 g 21.3 g 3.1 g			
2火		○ 【ぼうさいのひこんだて】 すいとんじる やしおさば うめドレサラダ	油揚げ みそ さば(魚)	牛乳	にんじん みずな	玉葱 だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん 小麦粉 砂糖	米油	601 kcal 26.3 g 19.7 g 2.3 g			
3水		○ かきたまじる ささみのレモンあえ しおこんぶあえ	豆腐 たまご 鶏ささみ	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	玉葱 えのきたけ 長ねぎ レモン汁 はくさい きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	553 kcal 28.5 g 15.8 g 2.3 g			
4木		○ ミネストローネスープ スペインオムレツ フレンチサラダ	豚もも肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん ダイストマト ピーマン	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり 紫たまねぎ	コッパパン じゃがいも 砂糖	米油	602 kcal 24.3 g 21.7 g 2.6 g			
5金		○ わかめスープ こおりどうふのトマトマーボー もやしのナムル	かまぼこ 凍り豆腐 豚もも肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ トマト こまつな	玉葱 えのきたけ もやし キャベツ にんにく	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま	602 kcal 21.6 g 23.9 g 2.2 g			
8月		○ レタスのスープ おからのハンバーグ コーンサラダ	鶏ささみ おから 豚もも肉 豆乳	牛乳	にんじん	玉葱 えのきたけ レタス キャベツ コーン きゅうり	コッパパン かたくり粉 砂糖	米油	592 kcal 25.9 g 21.7 g 2.5 g			
9火		○ とうふのみそじる なすのはさみあげ ゆかりあえ	豆腐 油揚げ みそ ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん 赤じそ粉	えのきたけ 玉葱 はくさい 長ねぎ なす キャベツ もやし きゅうり	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉	米油	589 kcal 23.0 g 20.5 g 1.9 g			
10水		○ ツナととうふのちゅうかに しゅうまい かんてんサラダ	ツナ 豆腐 鶏もも肉	牛乳 寒天	にんじん	しょうが 玉葱 枝豆 たけのこ 長ねぎ 干しいたけ コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	647 kcal 31.0 g 23.0 g 2.7 g			
11木		○ おまめのスープ チキンラトウイユ マセドアンサラダ	鶏むね肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん トマト	玉葱 えのきたけ キャベツ なす ズッキーニ にんにく きゅうり コーン レモン汁	コッパパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油	592 kcal 28.5 g 18.7 g 2.8 g			
12金		○ にくじゃが ししゃものなんばんづけ なめたけあえ	豚もも肉	牛乳 ししゃも(魚:丸 ごと)	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉葱 しめじ 長ねぎ キャベツ なめたけ	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖 かたくり粉	米油	633 kcal 25.5 g 19.9 g 3.1 g	ししゃも 2び		
16火		○ はくさいのスープ あじのみそマヨネーズやき ひじきのいりに	豚もも肉 あじ(魚)みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ パセリ	はくさい えのきたけ 玉葱 コーン 干しいたけ	麦ごはん こんにやく 砂糖	ノン脂肪マヨネーズ	567 kcal 28.1 g 17.7 g 2.3 g			
17水		○ ふのみそじる とりにくこおりどうふのあげに いそかあえ	豆腐 みそ とりもも肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが もやし キャベツ	麦ごはん 麩 じゃがいも かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	627 kcal 26.5 g 18.9 g 2.1 g			
18木		○ 【しょうがっこう5ねんせいきぼうこんだて】 フンタンスープ はるさめサラダ なし	豚もも肉	牛乳	にんじん にら	レモン汁 玉葱 はくさい 梨 干しいたけ コーン きゅうり キャベツ	食パン はちみつ 砂糖 フンタン はるさめ 砂糖	バター ごま油	601 kcal 18.2 g 19.2 g 2.2 g	なし 1/4きれ		
19金		○ こんにやくみそラーメンスープ カラフルチンジャオロース ちゅうかあえ	豚かた肉 豚もも肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ もやし 干しいたけ キャベツ 黄パプリカ 長ねぎ	麦ごはん こんにやく はるさめ 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	569 kcal 24.0 g 16.9 g 2.2 g			
22月		○ やさいたっぷりスープ ホキとさつまいものあげに えだまめサラダ	ホキ(魚) みそ	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	玉葱 キャベツ コーン しょうが 枝豆 きゅうり	コッパパン じゃがいも さつまいも かたくり粉 砂糖	米油	635 kcal 25.5 g 19.7 g 2.8 g			
24水		○ とんじる あつあげのにんじんみそがけ ソルガムきんぴらごぼう	豚もも肉 豆腐 みそ 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 だいこん ごぼう 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく ソルガム	米油 ごま油	653 kcal 26.3 g 21.8 g 1.8 g			
25木		○ おしむぎいりやさいスープ こおりどうふのチーズやき グリーンサラダ	ベーコン 凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃがいも おおむぎ(押し麦) パン粉	ノン脂肪マヨネーズ	647 kcal 25.9 g 27.9 g 2.9 g			
26金		○ 【しんまちランチ】 にしまこんにやくサラダ ぶどうゼリー	豚もも肉	牛乳 のり アガー	にんじん	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉葱 キャベツ すりおろしりんご きゅう り ぶどうジュース	麦ごはん じゃがいも さつまいも しらたき 砂糖	米油 ごま	642 kcal 20.2 g 18.8 g 3.1 g			
29月		○ やさいとミートボールのスープ ピザふうはるまき レモンあえ	厚揚げ みそ とりもも肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ しめじ なめこ 長ねぎ 玉葱 にんにく しょうが	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖	米油	662 kcal 27.3 g 26.9 g 3.0 g			
30火		○ きのこじる とりにくのてりやき じゃがいものきんぴら	厚揚げ みそ とりもも肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ しめじ なめこ 長ねぎ 玉葱 にんにく しょうが	麦ごはん こんにやく じゃがいも 砂糖	米油	555 kcal 26.8 g 15.9 g 2.0 g			

※材料は都合により変更する場合があります。



[令和 7 年 9 月 献立表]

中 学 校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1月		○	パスタスープ かぼちゃのカレーグラタン スタミナ鉄分サラダ	豚もも肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	玉葱 しめじ エリンギ えのきたけ キャバツ	コッペパン マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 バター	745 kcal 26.1 g 24.4 g 3.4 g	
2火	麦ごはん 	○	【防災の日献立】 すいとん汁 焼き塩さば 梅ドレサラダ	油揚げ みそ さば(魚)	牛乳	にんじん みずな	玉葱 だいこん はくさい 長ねぎ キャバツ もやし 梅干し	麦ごはん 小麦粉 砂糖	米油	749 kcal 31.1 g 22.4 g 2.8 g	
3水	麦ごはん 	○	かきたま汁 ささみのレモンあえ 塩昆布あえ	豆腐 たまご 鶏ささみ	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	玉葱 えのきたけ 長ねぎ レモン汁 はくさい きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	706 kcal 33.9 g 18.8 g 2.7 g	
4木		○	ミネストローネスープ スペインオムレツ フレンチサラダ	豚もも肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん ダイストマト ピーマン	玉葱 キャバツ にんにく きゅうり 紫たまねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油	739 kcal 28.5 g 25.6 g 3.1 g	
5金	麦ごはん 	○	わかめスープ 凍り豆腐のトマトマーボー もやしのナムル	かまぼこ 凍り豆腐 豚もも肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ トマト こまつな	玉葱 えのきたけ もやし キャバツ にんにく	麦ごはん かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま	752 kcal 25.4 g 27.8 g 2.8 g	
8月		○	レタスのスープ おからのハンバーグ コーンサラダ	鶏ささみ おから 豚もも肉 豆乳	牛乳	にんじん	玉葱 えのきたけ レタス キャバツ コーン きゅうり	コッペパン かたくり粉 砂糖	米油	722 kcal 30.8 g 25.3 g 3.2 g	
9火	麦ごはん 	○	豆腐のみそ汁 なすのはさみ揚げ ゆかりあえ	豆腐 油揚げ みそ ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん 赤じそ粉	えのきたけ 玉葱 はくさい 長ねぎ なす キャバツ もやし きゅうり	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉	米油	737 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	
10水	麦ごはん 	○	ツナと豆腐の中華煮 しゅうまい 寒天サラダ	ツナ 豆腐 鶏もも肉	牛乳 寒天	にんじん	しょうが 玉葱 枝豆 たけのこ 長ねぎ 干しいたけ コーン キャバツ きゅうり	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	800 kcal 36.5 g 26.3 g 3.1 g	
11木		○	お豆のスープ チキンラタトゥユ マセドアンサラダ	鶏むね肉 大豆 鶏もも肉	牛乳	にんじん トマト	玉葱 えのきたけ キャバツ なす ズッキーニ にんにく きゅうり コーン レモン汁	コッペパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油	721 kcal 33.8 g 21.5 g 3.4 g	
12金	麦ごはん 	○	肉じゃが ししゃもの南蛮漬け なめたけあえ	豚もも肉	牛乳 ししゃも(魚:丸 ごと)	にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉葱 しめじ 長ねぎ キャバツ なめたけ	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖 かたくり粉	米油	776 kcal 29.1 g 21.9 g 3.1 g	ししゃも 2尾
16火	麦ごはん 	○	白菜のスープ あじのみそマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮	豚もも肉 あじ(魚)みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ パセリ	はくさい えのきたけ 玉葱 コーン 干しいたけ	麦ごはん こんにゃく 砂糖	ノイック マヨネーズ	708 kcal 33.3 g 19.8 g 2.7 g	
17水	麦ごはん 	○	麩のみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 磯香あえ	豆腐 みそ とりもも肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが もやし キャバツ	麦ごはん 麩 じゃがいも かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	776 kcal 31.4 g 21.2 g 2.5 g	
18木	はちみつレモン-toast 	○	【小学校5年生希望献立】 ワンタンスープ 春雨サラダ 梨	豚もも肉	牛乳	にんじん にら	レモン汁 玉葱 はくさい 梨 干しいたけ コーン きゅうり キャバツ	食パン はちみつ 砂糖 ワンタン はるさめ 砂糖	バター ごま油	745 kcal 21.2 g 22.1 g 2.8 g	なし 1/4切れ
19金	麦ごはん 	○	こんにゃくみそラーメンスープ カラフルチンジャオロース 中華あえ	豚かた肉 豚もも肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ もやし 干しいたけ キャバツ 黄パプリカ 長ねぎ	麦ごはん こんにゃく はるさめ 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	713 kcal 28.4 g 19.2 g 2.6 g	
22月		○	野菜たっぷりスープ ホキとさつまいもの揚げ煮 えだまめサラダ	ホキ(魚) みそ	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	玉葱 キャバツ コーン しょうが 枝豆 きゅうり	コッペパン じゃがいも さつまいも かたくり粉 砂糖	米油	757 kcal 27.0 g 22.4 g 3.4 g	
24水	麦ごはん 	○	豚汁 厚揚げの人参みそかけ ソルガムのきんぴらごぼう	豚もも肉 豆腐 みそ 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 だいこん ごぼう 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく ソルガム	米油 ごま油	841 kcal 33.4 g 27.0 g 2.2 g	
25木		○	押し麦入り野菜スープ 凍り豆腐のチーズ焼き グリーンサラダ	ベーコン 凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉葱 キャバツ きゅうり レモン汁	コッペパン じゃがいも おおむぎ(押し麦) パン粉	ノイック マヨネーズ	789 kcal 30.5 g 32.5 g 3.2 g	
26金	しんしゅうのあきカレー 	○	【しんまちランチ】 西山こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	豚もも肉	牛乳 のり アガー	にんじん	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉葱 キャバツ すりおろしりんご きゅう り ぶどうジュース	麦ごはん じゃがいも さつまいも しらたき 砂糖	米油 ごま	797 kcal 24.0 g 21.1 g 3.1 g	
30火	麦ごはん 	○	きのこ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいものきんぴら	厚揚げ みそ とりもも肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ しめじ なめこ 長ねぎ 玉葱 にんにく しょうが	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖	米油	705 kcal 32.8 g 19.0 g 2.2 g	

※都合により献立が変更になることがあります

9月食育だより

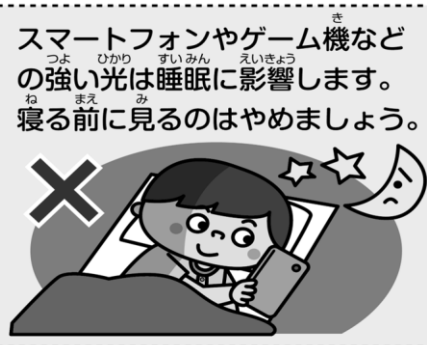
生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。



生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

栄養のバランスがととのいやすくなる食事の組み合わせについて、もう一度確認してみましょう。
(家庭科でも学習します。)

今月の目標

規則正しい食事をしよう
食生活の見直しをしよう

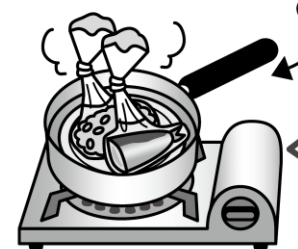


食の備えを見直しましょう

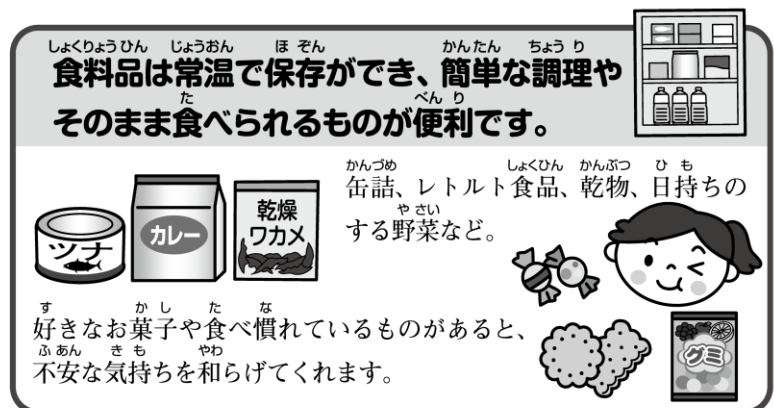
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいっぱい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。
① 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。
② 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。



【長野市食育通信 9・10月号ができました！】

今回の食育通信は「防災について」です。

長野市教育委員会・学校教育課・保健給食課と連携し、食育通信を発行しています。二次元コードを読み取るか、検索してご覧ください。



長野市食育通信

検索

◆お役立ちサイトの紹介◆

災害時の食事について、情報が載っているホームページです。ご覧ください。

東京ガスHP「ウチコト」：
災害時に活躍！！ポリ袋と湯煎で作る「お湯ポチャレシビ®」とは？

