



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 脂質	一口メモ
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	
1月	むぎごはん	○	〈ぼうさいこんだて〉 サバ(魚)けんちんじる ちくわのなんばんづけ えだまめサラダ	サバ もめんどろ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	625 kcal 24.7 g 18.1 g 2.3 g	9月1日は「ぼうさいの日」です。けんちんじるには、さいがいのできでも手に入りやすいサバのかんづめをしようしています。
2火	コッペパン	○	ジュリエンスープ チリコンカン かいそうサラダ	ベーコン だいず ふたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミックス	にんじん パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ にんにく きゅうり	コッペパン さとう	こめあぶら バター	617 kcal 28.7 g 23.4 g 2.7 g	チリコンカンはアメリカでよく食べられている料理です。トマトのうまみでパンがすすみます。
3水	サラダうどん	○	かきあげ てづくりまっちゃんゼリー	ツナ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり たまねぎ なす	むぎごはん めんがらこ さとう	こめあぶら	568 kcal 27.0 g 17.4 g 4.1 g	かきあげには、なつやすみのかぼちゃとナスが入っています。つめたいうどんといっしょにあげてくださいます。
4木	むぎごはん	○	とうふのすましじる さんま(魚)のかばやき ばいにくあえ	もめんどろ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり ねぎ	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら	675 kcal 25.9 g 26.5 g 2.1 g	さんまのしめは、9月から11月です。たべやすいようにあげてからかばやきのタレにからめました。ごはんがもりもりすすむおかずです。
5金	むぎごはん	○	なめこじる じゃがいものそぼろに ほうれんそうのいそマヨサラダ	もめんどろ よりひきにく いとまほこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	なめこ ねぎ だいこん しょうが たまねぎ しいたけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	こめあぶら マヨネーズ	623 kcal 24.8 g 17.8 g 2.0 g	からだのちょうしをととのえるやさしいそぼろは、のりたま。今日のサラダは、のりたまマヨネーズでたべやすくあじつけしました。
8月	むぎごはん	○	たまご入りちゅうかコーンスープ チャブチュ パンバンジーサラダ	たまご ふたにく さきみ いとまほこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ えのきたけ にんにく しいたけ きゅうり	むぎごはん コーン はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	625 kcal 27.7 g 16.5 g 2.1 g	「パンバンジー」は漢字で「棒々鶏」とかきます。にくを、ぼうでたたいてつくるのがなまのゆらいといわれています。
9火	はつがけんまいごはん	○	〈かみかみこんだて〉 じゃがいものみそじる きつかけシュウマイ きんぴらごぼう	あぶらあげ よりひきにく きんぴら さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	はつがけんまい ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら ごま	651 kcal 26.7 g 19.5 g 2.0 g	今日はかみかみこんだてです。はつがけんまいごはんきんぴらごぼうをよくかんでたべましょう。
10水	むぎごはん	○	こおりどうふのスープ ぶたにくのしょうがいため ごまドレッシングサラダ	こおりどうふ ぶたにもにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	636 kcal 30.6 g 19.1 g 1.9 g	こおりどうふのスープはとりにくのうまみやよいん。しいたけのうまみがつまったおいしいスープです。
11木	ツイストパン	○	〈戸隠小学校2年生おたのしみこんだて〉 ABCスープ とりのからあげ こんにゃくサラダ てづくりみかんゼリー	ベーコン とりもにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん	こまつな にんじん	だいこん キャベツ しょうが にんにく きゅうり みかん	ツイストパン ABCマカロニ さとう かたくりこ はくさい き	こめあぶら	674 kcal 29.6 g 21.9 g 2.4 g	今日は戸隠小学校2年生のリクエストにおたえしたこんだてです。たのしくたべてください。
12金	むぎごはん	○	けんちんじる あつあげのにくみそがけ なめたけあえ	とりもにく もめんどろ あつあげ よりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ほうろく ねぎ しょうが キャベツ なめたけ	むぎごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	621 kcal 26.7 g 18.4 g 1.9 g	あつあげの「にくみそ」は、ごはんにもよくあうあじつけです。あつあげとにくみそをバランスよくとりつけてください。
16火	コッペパン	○	クラムチャウダー マーマレードチキン グリーンサラダ	あさり ベーコン とりもにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	こめあぶら バター オリーブ	632 kcal 30.1 g 23.6 g 2.7 g	クラムチャウダーの「クラム」は、あさりなどのにまがいのできで、「チャウダー」はクリームスープのことです。
17水	むぎごはん	○	〈おつきみこんだて〉 おつきみだんごじる ごぼういりつくね カラフルおひたし	あつあげ とりもにく たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう しょうが キャベツ	むぎごはん しらたまこ さとう かたくりこ		624 kcal 28.4 g 14.5 g 2.0 g	9月17日は1年でいちばんまんげつがキレイにみえるといわれている「じゅうごや」です。まんげつをイメージしたかぼちゃしらたまだんごをしらにしました。
18木	ちゅうかめん	○	ながさきちゃんぽんスープ きゅうりのちゅうかあえ マーラーカオ	ぶたにく たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり セロリ レーズン はくさい デンゲンさい しょうが	ちゅうかめん セロリ かたくりこ		665 kcal 26.7 g 18.7 g 2.0 g	やさしいやりにく、なすとなどたくさんのがはいったながさきちゃんぽんです。いろいろなしょうさいからでるうまみをあじわってください。
19金	むぎごはん	○	しょうゆいなかじる サバ(魚)のみそに ゆかりあえ	ちくわ サバ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも さんおんどう		621 kcal 28.6 g 18.9 g 2.2 g	サバのみそには、あまのみそあじです。サバにあじがみでいて、ごはんがすすむおかずです。
22月	むぎごはん	○	きのこじる かぼちゃコロッケ こおりどうふのあえもの	もめんどろ ふたひきにく たまご こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	しめじ えのきたけ なめこ はくさい ねぎ キャベツ	むぎごはん さとう	こめあぶら	678 kcal 26.4 g 19.3 g 2.0 g	あす、9月23日は「しゅうぶんのひ」です。あきをだいたいようするしよくさいであるきのこかぼちゃをふんだんにとり入れたこんだてです。
24水	むぎごはん	○	キムチスープ たら(魚)フライ はるさめサラダ	ぶたにもにく もめんどろ たら たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ はくさい にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう パンこ	こめあぶら こめあぶら ごま	660 kcal 28.6 g 18.7 g 2.0 g	今日はタラフライです。サクッとしたころものしょうかつんと、ふんわりとしたタラのしょうかつんをあじわってください。
25木	コッペパン	○	やさしいたっぷりチキンスープ トマトとツナ(魚)のペンネ くだもの(なし)	とりもにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまご あおピーマン	セロリ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく エリンギ	コッペパン	こめあぶら	552 kcal 24.0 g 14.1 g 2.4 g	きょうはながのけんこのよくさいがたっぷりこんだてです。デザートにはながのけんこの「なし」をつまました。きせつあじをあじわってください。
26金	むぎごはん	○	とんじる ぶたにくとこおりどうふのあげに あおじそふみあえ	もめんどろ ぶたにもにく とりもにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごま油	669 kcal 31.1 g 20.6 g 2.4 g	ひとくちサイズのとりとこおりどうふにかたくりこをまぶしてあげたあと、あまからいたれと和えました。
29月	むぎごはん	○	ワンタンスープ ごもくたまごやき もやしとたくあんのかき揚げ	ぶたにもにく もめんどろ ごもく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ にんにく えだまめ きゅうり	むぎごはん さんおんどう ワンタン	こめあぶら ごまあぶら ごま	611 kcal 25.2 g 17.4 g 2.0 g	えだまめやにんじん、ひじきなどえいようたっぷり入れたカラフルなたまごやきです。
30火	むぎごはん	○	かぼちゃとひきにくのカレー さんぞくやき レモンドレッシングサラダ	ぶたひきにく とりもにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん しょうしんこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	716 kcal 28.8 g 21.5 g 2.2 g	今日のカレーには、かぼちゃととりひきにくを入れました。かぼちゃのあまみをかんじてください。



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品 (あかのなかま)		体の調子を整える食品 (みどりのなかま)		熱や力になる食品 (きいろのなかま)		栄養価	一口メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	
1月	麦ご飯 		〈防災献立〉 ○ サバ(魚) けんちん汁 ちくわの南蛮漬け 枝豆サラダ	サバ(魚) 木綿豆腐 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	大根 白菜 ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	麦ご飯 片栗粉 三温糖	米油 ごま油	725 kcal 28.1 g 20.1 g 2.8 g	9月1日は防災の日です。けんちん汁には災害の時でも手に入りやすいサバ缶を使用しています。
2火	コッペパン 		○ ジュリエンスープ チリコンカン 海藻サラダ	ベーコン 大豆 豚ひき肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ にんにく きゅうり	コッペパン 上白糖	米油 バター	715 kcal 33.1 g 26.6 g 3.7 g	チリコンカンはアメリカでよく食べられている料理です。トマトのうま味でパンが進みます。
3水	サラダうどん 		○ かき揚げ 手作り抹茶ゼリー	ツナ 卵	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ ピーマン	きゅうり 玉ねぎ なす	麦ご飯 天ぷら粉 上白糖	米油	686 kcal 31.8 g 19.4 g 2.8 g	かき揚げには夏野菜のかぼちゃとなすも使っています。冷たいうどんと一緒に味わってくださいね。
4木	麦ご飯 		○ とうふのすまし汁 さんま(魚)の蒲焼き 梅肉あえ	木綿豆腐 さんま	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 生薑 大根 きゅうり なめこ	麦ご飯 三温糖	米油 ごま油	783 kcal 29.5 g 30.3 g 2.5 g	さんまの旬は9月から11月です。食べやすいよう、揚げたてから甘いタレにからめています。
5金	麦ご飯 		○ なめこ汁 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の磯マヨサラダ	木綿豆腐 鶏ひき肉 糸かまぼこ	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	なめこ 玉ねぎ 大根 生薑 玉ねぎ 干し椎茸	麦ご飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖	米油 マヨネーズ	715 kcal 28.3 g 19.7 g 2.5 g	1日の野菜摂取目標量は350gです。のりたまヨネーズの食べやすい味付けで野菜をもりもり食べましょう。
8月	麦ご飯 		○ 卵入り中華コーンスープ チャブチェ 棒々鶏サラダ	たまご 豚肉 ささみ 糸かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参 ピーマン	生薑 玉ねぎ えのきたけ にんにく 干しいたけ きゅうり	麦ご飯 コーン 片栗粉 練豆腐 三温糖 上白糖	ごま油 ごま	723 kcal 31.7 g 18.4 g 2.5 g	「棒々鶏」は、棒で鶏肉をたたいて作る調理方法が名前の由来といわれています。
9火	発芽玄米ご飯 		○ 〈かみかみ献立〉 じゃがいものみそ汁 菊花シュウマイ きんぴらごぼう	油揚げ 鶏ひき肉 練糸たまご さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 生薑 ごぼう	発芽玄米ご飯 じゃがいも 三温糖 片栗粉	米油 ごま	754 kcal 30.4 g 21.7 g 2.3 g	今日はかみかみ献立です。発芽玄米ご飯ときんぴらごぼうをよく噛んで食べましょう。
10水	麦ご飯 		○ 凍り豆腐のスープ 豚肉の生薑炒め ごまドレッシングサラダ	凍り豆腐 豚もも肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	白菜 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 生薑 もやし	麦ご飯 片栗粉 上白糖	米油 ごま油 ごま	733 kcal 35.4 g 21.4 g 2.3 g	凍り豆腐のスープは鶏肉のうま味やブイヨン、干し椎茸のうま味が詰まったおいしいスープです。
11木	ツイストパン 		○ 〈戸隠小学校2年生おたのしみ献立〉 ABCスープ 鶏の唐揚げ こんにやくサラダ 手作りみかんゼリー	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 寒天	小松菜 人参	大根 キャベツ にんにく きゅうり みかん	ツイストパン ABCマカロニ 上白糖 片栗粉 薄力粉	米油	788 kcal 33.9 g 24.6 g 3.0 g	戸隠小2年生のみなさんのリクエストにお応えした献立です！
12金	麦ご飯 		○ けんちん汁 厚揚げの肉みそがけ なめたけあえ	鶏もも肉 木綿豆腐 厚揚げ 鶏ひき肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ 生薑 キャベツ なめたけ	麦ご飯 さといも 三温糖 片栗粉	米油	712 kcal 30.3 g 21.8 g 2.2 g	厚揚げの「肉みそ」は、ご飯にもよく合う味付けです。厚揚げと肉みそをバランスよく盛り付けてくださいね。
16火	コッペパン 		○ クラムチャウダー マーマレードチキン グリーンサラダ	あさり ベーコン 鶏もも肉	牛乳	人参 フロコリー パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 上白糖	米油 バター オリーブ	730 kcal 34.5 g 26.7 g 3.3 g	クラムチャウダーの「クラム」は、あさりなどの二枚貝のことで、「チャウダー」はクリームスープのことです。
17水	麦ご飯 		○ 〈お月見献立〉 お月見団子汁 ごぼう入りつくね カラフルおひたし	厚揚げ 鶏もも肉 たまご	牛乳	かぼちゃ ペー スト 人参 小松菜	大根 玉ねぎ ねぎ ごぼう 生薑 キャベツ	麦ご飯 白玉粉 三温糖 片栗粉		720 kcal 32.5 g 15.8 g 2.3 g	9月17日は、一年中で満月が一番きれいに見えると言われている「十五夜」です。満月をイメージしたかぼちゃ白玉団子汁に入れました。
18木	中華麺 		○ 長崎ちゃんぽんスープ きゅうりの中華和え マラーカオ	豚肉 なると いか たまご	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり セロリ レーズン 白菜 チンゲン菜 生薑	中華麺 薄力粉 片栗粉		775 kcal 30.6 g 20.8 g 2.2 g	豚肉や野菜、なるとなど多くの種類の具が入った長崎ちゃんぽんです。
19金	麦ご飯 		○ しょうゆ田舎汁 サバ(魚)の味噌煮 ゆかり和え	ちくわ サバ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根 玉ねぎ 生薑 きゅうり キャベツ もやし	麦ご飯 じゃがいも 三温糖		721 kcal 33.0 g 21.4 g 2.6 g	サバの味噌煮は、甘めのみそ味です。サバの肉厚な身に味がしみてご飯が進むおかずです。
22月	煮ご飯 		○ きのこ汁 かぼちゃコロケ 凍り豆腐の和え物	木綿豆腐 豚ひき肉 たまご 凍り豆腐 ツナ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	しめじ えのきたけ なめこ 白菜 玉ねぎ キャベツ	麦ご飯 三温糖 上白糖	米油	783 kcal 29.8 g 21.5 g 2.4 g	明日、9月23日は秋分の日です。秋を代表する食材であるきのこやかぼちゃをふんだんに取り入れた献立にしました。
24水	麦ご飯 		○ キムチスープ たら(魚)フライ 春雨サラダ	豚もも肉 木綿豆腐 たら たまご ハム	牛乳	人参	えのきたけ 白菜 にら きゅうり キャベツ	麦ご飯 三温糖 パン粉	ごま油 ごま	706 kcal 28.5 g 19.4 g 2.6 g	今日はたらフライです。サクッとした衣の食感とふんわりとしたたらの食感を楽しんでください。
25木	コッペパン 		○ 〈地域食材の日献立〉 野菜たっぷりチキンスープ トマトとツナ(魚)のペンネ 果物(梨)	鶏ムネ肉 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 トマト 青ピーマン	セロリ キャベツ 玉ねぎ 生薑 にんにく エリンギ	コッペパン 米油		638 kcal 27.4 g 15.3 g 3.1 g	今日は地域食材の日献立です。デザートには長野県産の梨をつけました。季節の味をしっかりと味わってくださいね。
26金	麦ご飯 		○ 豚汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 青じそ風味和え	木綿豆腐 鶏もも肉 鶏ムネ肉	牛乳	人参	ごぼう もやし 大根 ねぎ きゅうり 生薑 キャベツ	麦ご飯 片栗粉 三温糖	米油 ごま油	778 kcal 36.0 g 23.3 g 2.6 g	一口サイズの豚肉と凍り豆腐に片栗粉をまぶして揚げたあと、甘いタレと和えました。
29月	麦ご飯 		○ ワンタンスープ 五目卵焼き もやしたくあんのだんご辛和え	豚もも肉 木綿豆腐 鶏もも肉 たまご	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 干し椎茸 もやし にら えだまめ きゅうり	麦ご飯 ワンタン	米油 ごま油 ごま	765 kcal 32.6 g 20.8 g 2.3 g	枝豆や人参、ひじきなど栄養たっぷりの具を入れたカラフルな卵焼きです。
30火	麦ご飯 		○ かぼちゃとひき肉のカレー 鶏の山椒焼き レモンドレッシングサラダ	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳	人参 かぼちゃ	生薑 にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 上新粉 上白糖	米油 ごま油	833 kcal 33.2 g 24.3 g 2.6 g	今日のカレーは、かぼちゃと鶏ひき肉を入れました。かぼちゃの甘味を感じてください。



しょく

いく

だより 9月

長野市戸隠学校給食共同調理場

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 しょくじ
規則正しい食事をしよう

なつ つか のこ じ き
夏の疲れが残る時期

1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

ご存じですか？

信州ACEプロジェクト



信州ACEプロジェクトは、長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いが込められています。



信州ACEプロジェクトで行われている取り組みを見ることができます。ぜひご覧ください。

9月1日は
防災の日

非常食について考えよう!



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭と並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

長野市食育通信



食育推進のために、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。ぜひご覧ください。
令和6年9・10月号には災害時の食生活のポイントも掲載しています。

-----給食メニューの紹介-----

🍱 ローリングストックのサバ缶を活用できるレシピです。

～サバけんちん汁～

材料(4人分)

・サバ水煮缶:40g
・木綿豆腐:80g
・ごま油:小さじ 1/2
・大根:60g
・人参:20g
・つきこんにゃく:40g
・白菜:60g
・小松菜:20g
・油揚げ:12g
・白みそ:12g
・赤みそ:12g
・ねぎ:20g

作り方

1. 大根、人参はいちよう切り、白菜は短冊切り、小松菜、豆腐、油揚げは一口大に切っておく。
2. ごま油でねぎ以外の野菜とこんにゃくを炒める。
3. 水とサバ缶、油抜きした油揚げを入れて煮立ったら、みそを入れる。
4. ねぎをいれたら完成!