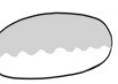
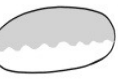
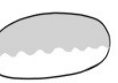




令和8年9月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのしょうしを 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 (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 火	むぎごはん 	○	マーボー豆腐 ひじきしゅうまい(2こ) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・みそ ひじきしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・キャベツ きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶ はるさめ・ごまあぶら	エネルギー 624 たんぱく質 25.9	脂質 18.2 食塩相当量 2.5	あつじきは、スパイスやさんみをきかせたりよりがおすすです。こんかいは、マーボー豆腐にしまし
2 水	げんりょうコッペパン 	○	【ぼうさいこんだて】 たきだしやさいスープ きゅうきゅうカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ しめじ・みかんシロップづけ ナタデココ	コッペパン きゅうきゅうカレー サイダーゼリー レモンゼリー 	エネルギー 727 たんぱく質 21.2	脂質 26.1 食塩相当量 3.0	9が11には「ぼうさいのひ」です。さいがいはいしょくさいをかうことができます。さて、どうしますか？
3 木	むぎごはん 	○	【なにあいしょうがっこうおたのしみこんだて】 かきたまじる とりささみのレモンソース コーンサラダ・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう たまご とりにく	たまねぎ・にんじん ほしいたけ・はくさい チンゲンサイ・レモン コーン・キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぶ ひまわりゆ・さとう とうにゅうプリンタルト	エネルギー 692 たんぱく質 29.0	脂質 23.4 食塩相当量 2.1	しょくいくのじゅぎょうのなかでかんがえた「ヘルシーこんだて」です。いろどりなどもかんがえてくれました。
4 金	コッペパン 	○	とうがんのスープ とりにくとポテトのこうそうあげ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	たまねぎ・にんじん ほしいたけ・とうがん しょうが・キャベツ きゅうり	コッペパン・でんぶ じゃがいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 645 たんぱく質 29.6	脂質 22.5 食塩相当量 3.0	たくさんのスパイスがつかわれた「ケイジャン」というこうしんりょうをつかったこうそうあげです。
7 月	むぎごはん 	○	【ちょうようのせつくこんだて】 なすのみそしる かつおのあまだれ きっかあえ(だいず)	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ かつお(さかな) こおりとうふ	たまねぎ・はくさい だいこん・にんじん こまつな・キャベツ もやし・なす	むぎごはん でんぶ ひまわりゆ さとう	エネルギー 609 たんぱく質 29.5	脂質 18.2 食塩相当量 2.5	9が9かは「ちょうようのせつく」です。きくをかざったり、あきのみかくをいただきます。らいわいます。
8 火	むぎごはん 	○	かぼちゃのそぼろじる とうふステーキきのこソースがけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく・みそ とうふステーキ さつまあげ・あぶらあげ	たまねぎ・しょうが・えのきたけ にんじん・だいこん・しめじ かぼちゃ・ながねぎ きりぼしだいこん・さやいんげん	むぎごはん でんぶ さとう ひまわりゆ	エネルギー 690 たんぱく質 31.4	脂質 22.0 食塩相当量 2.7	さつぱりしたとうふのステーキに、ちいきしょくさいであるきのこをつかったのこううソースをかけます。
9 水	パインパン 	○	ポトフ かぼちゃコロッケ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ・きゅうり にんじん・しめじ ブロッコリー・キャベツ かぼちゃコロッケ・だいこん	パインパン じゃがいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 657 たんぱく質 22.4	脂質 22.3 食塩相当量 3.3	パイナップルをあまくにてから、かんそうさせてつくったドライパイをまぜこんでやいていただきます。
10 木	むぎごはん 	○	おくらのみそしる ぶたキムチいため チョレギサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ・のり	たまねぎ・だいこん・にんにく にんじん・はくさい・しょうが おくら・ながねぎ・きゅうり はくさいキムチ・にら・キャベツ	むぎごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	エネルギー 606 たんぱく質 26.3	脂質 20.5 食塩相当量 2.7	オクラは、からだによいこうがたくさんあります。しるにのけると、とけでるえいようもつかりとれます。
11 金	コッペパン 	○	やさいスープ ラタトゥイユ あおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいず	たまねぎ・にんじん・キャベツ だいこん・はくさい・きゅうり にんにく・かぼちゃ・なす・パセリ ズッキーニ・ピーマン・トマト	コッペパン ひまわりゆ マカロニ さとう	エネルギー 607 たんぱく質 26.7	脂質 19.7 食塩相当量 3.3	「ラタトゥイユ」はフランスのきょうりょうりです。なつやさいをたっぷりつけたやさいのこみりょうりです。
14 月	むぎごはん 	○	からみとうふじる シルバーのきしゅうやき つぼづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とうふ シルバー(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん キャベツ・つぼづけ にら	むぎごはん ごまあぶら ひまわりゆ	エネルギー 575 たんぱく質 28.8	脂質 18.8 食塩相当量 2.0	とうがらしでつくれる「トウバンジャン」というちようみりょうをつかったからみとうふじるです。
15 火	むぎごはん 	○	かぼちゃとひきにくのカレー やさいコロッケ ざっこくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あずき えんどうまめ・ひよこまめ レンズまめ・だいず	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ かぼちゃ・りんご きゅうり・キャベツ	むぎごはん・やさいコロッケ おしむぎ・もちむぎ げんまい・あかまい・たかきび ひまわりゆ・さとう	エネルギー 718 たんぱく質 22.1	脂質 24.3 食塩相当量 2.2	5しゅるいのめとこくもつがはいったざっこくサラダです。10しゅるいみつけることができます。ようか。
16 水	こくとうパン 	○	【あおきじましようがっこうおたのしみこんだて】 ABCスープ ポテトカップグラタン かいそうサラダ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ハム かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ キャベツ・きゅうり	こくとうパン マカロニ・ひまわりゆ ポテトカップグラタン さとう・ガトーショコラ	エネルギー 737 たんぱく質 22.7	脂質 26.8 食塩相当量 3.1	6ねんせいでアンケートをとり、にんきだったこんだてのなかからえらんだおもいでがつまったこんだてです。
17 木	むぎごはん 	○	【ちいきしょくさいのひこんだて】 げんまいだんごじる ぶたにくときのこのあんかけどんぐり なし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん こまつな・しょうが・しめじ えのきたけ・なめこ・なし	むぎごはん げんまいだんご ひまわりゆ さとう 	エネルギー 640 たんぱく質 28.2	脂質 20.1 食塩相当量 2.0	ながのけんさんのげんまいをつかっただんごやけんないさんのぶたにく、なしなどををつかったこんだてです。
18 金	コッペパン 	○	オニオンスープ あじのトマトソースがけ カントリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あじ(さかな) みそ	たまねぎ・えのきたけ トマト・だいこん・きゅうり キャベツ・コーン レモン・パセリ	コッペパン でんぶ ひまわりゆ さとう まいつき19には しょくいくのひ	エネルギー 633 たんぱく質 30.2	脂質 22.8 食塩相当量 2.9	いつものしるものでつかうたまねぎりょうの3ばいのりょうをつかってつくるシンプルなおニオンスープです。
24 木	むぎごはん 	○	あきやさいのみそしる ちくわのごまてん(2こ) ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ちくわ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・あかじこ	むぎごはん さといも てんぷらこ・ごま ひまわりゆ 	エネルギー 611 たんぱく質 21.7	脂質 18.0 食塩相当量 2.3	おひがんにあわせたこんだてです。おひがんで、やさしい、まめなどををつかったりょうをいただきます。
25 金	コッペパン 	○	おしむぎいりやさいスープ にくだんごのバーベキューソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	たまねぎ・にんじん・ながねぎ はくさい・チンゲンサイ にんにく・しょうが・りんご レモン・キャベツ・コーン	コッペパン じゃがいも・ひまわりゆ おしむぎ・さとう でんぶ・ドレッシング	エネルギー 613 たんぱく質 28.4	脂質 19.8 食塩相当量 2.9	しょうが、にんにく、ねぎのかおりがきいたあまずっぱいソースは、おにくとのあいしょうもばつぐんです。
28 月	むぎごはん 	○	なめこじる もうかざめとこおりとうふのあまからあえ カレーきんぴら	ぎゅうにゅう みそ・わかめ もうかざめ(さかな) こおりとうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい ながねぎ・しょうが ごぼう・なめこ	むぎごはん でんぶ ひまわりゆ・さとう こんにやく	エネルギー 632 たんぱく質 26.0	脂質 18.6 食塩相当量 3.0	もうかざめは、くせがなくあつさりとしたあじで、とりささみのようなにくにちがいしよっかのさかなです。
29 火	むぎごはん 	○	【おつきみこんだて】 おつきみだんごじる さわらのさいきょうやき さといものそぼろに	ぎゅうにゅう かまぼこ さわら(さかな) ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい しょうが・えだまめ かぼちゃもちボール	むぎごはん ひまわりゆ さといも さとう・でんぶ 	エネルギー 645 たんぱく質 30.0	脂質 18.6 食塩相当量 2.5	9が25には「じゅうごや」です。さといもやつきみだんごなどをおそなえて、あきのつきをたのしみします。
30 水	コッペパン 	○	ブラウンシチュー てりやきチキン ちゃまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく・たまねぎ・トマト にんじん・しめじ しょうが・キャベツ えだまめ・きゅうり・レモン	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 657 たんぱく質 34.3	脂質 21.6 食塩相当量 2.9	ちゃまめは、うすかわがちゃかつしよくで、あまみとかおりがつよいえだまめのいつしゆです。

食育だより 9月

こんげつ 今月の もくひょう 目標	きそくただしよくじ 規則正しい食事をしよう
----------------------------	--------------------------

9月は、残暑の厳しさと朝晩はだんだんと秋の涼しさを感じられる夏と秋がまざったような月です。寒暖の差から体調を崩しやすくなります。今年は、5連休もあります。体を休めながら、おいしい旬の食べ物を食べて、元気に過ごしたいですね。

世界一の健康長寿を目指す「信州ACEプロジェクト」

長野県の健康寿命は、女性で8年連続、男性で3年連続全国1位です（令和5年値）。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活に影響がなく、心身ともに自立して元気に過ごせる期間のことです。長野県では、生活習慣病予防に効果のあるACEに取り組んでいます。

信州ACE(エース)プロジェクト

Action
体を動かす

運動

たのしみながら毎日運動

Check
健診を受ける

健診

かぞく家族そろって健診を

Eat
健康に食べる

食生活

へ減らそう塩分
ふ増やそう野菜

くわ詳しくは「健康づくり県民運動『信州ACEプロジェクト』で検索してみよう！

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、9月1日は「防災の日」です。近年は、各地で甚大な被害が相次いでいます。予報が出てから、災害が起きてしまってから買いに行っても売り切れ、、、ということもあります。日頃から水や食料品など災害にそなえて多めにストックしておくことで安心ですね。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分備えておくことがすすめられています

水は必需品！
ひとり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て、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、乾物、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。

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。

- 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。

「救給カレー」を備蓄しています

2011年3月11日に発生した東日本大震災をうけ、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手により、災害時の学校給食用の非常食が開発されました。成長期の子供たちのために、ライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの72時間の「命をつなぐ」ための非常食として開発されました。第一学校給食センターでも非常時に備えて、ローリングストックをしながら備蓄しています。

救給カレー

2日経過後も賞味期間内

全学栄

学校給食用非常食

内容量：150g