



令和8年9月

献立表

(中学コース)

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	献 立 名			食品の働きと分類						栄 養 価		一口メモ
	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		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
				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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1 火	減量コッペパン 	○	【防災献立】 炊き出し野菜スープ 救給カレー フルーツポンチ 	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 キャベツ・しめじ みかんシロップ漬け ナタデココ	コッペパン 救給カレー サイダーゼリー レモンゼリー		エネルギー 762 たんぱく質 22.3	脂質 26.7 食塩相当量 3.2	9月1日は「防災の日」です。災害時は食料を買うことができません。さて、どうしますか？
2 水	麦ご飯 	○	なめこ汁 もうかざめ 毛鹿餃と凍り豆腐の甘辛和え カレー金平	みそ もうかざめ (魚) 凍り豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・大根 白菜・なめこ 長ねぎ しょうが ごぼう	麦ご飯 でんぶん 砂糖 こんにやく	ひまわり油	エネルギー 758 たんぱく質 29.5	脂質 20.0 食塩相当量 3.2	もうかざめは、くせがなくあっさりとした味で、鶏ささみのような肉に近い食感の魚です。
3 木	パインパン 	○	ポトフ かぼちゃコロッケ 大根サラダ	ウインナー	牛乳	人参 ブロッコリー かぼちゃ コロッケ	玉ねぎ・しめじ キャベツ 大根 きゅうり	パインパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 751 たんぱく質 25.1	脂質 24.4 食塩相当量 3.8	パインアップルを甘く煮てから、乾燥させて作ったドライパインを混ぜ込んで焼いていたきます。
4 金	麦ご飯 	○	トマト肉じゃが しいらのみそ漬け焼き ごま和え	豚肉 しいら(魚)	牛乳	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 じゃがいも 白滝 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 720 たんぱく質 34.3	脂質 17.4 食塩相当量 2.0	肉じゃがのアレンジ料理「トマト肉じゃが」です。トマトの酸味でさっぱりと食べることができます。
7 月	麦ご飯 	○	【七二会小学校お楽しみ献立】 かきたま汁 鶏ささみのレモンソース コーンサラダ・豆乳プリンタルト	卵 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・干し椎茸 白菜・レモン コーン キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 812 たんぱく質 31.4	脂質 24.4 食塩相当量 2.2	食育の授業の中で考えた「ヘルシー献立」です。彩り、嗜好なども考えてくれました。
8 火	コッペパン 	○	ブラウンシチュー 照り焼きチキン 茶豆のサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ しめじ・しょうが キャベツ・枝豆 きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 751 たんぱく質 38.9	脂質 23.6 食塩相当量 3.3	茶豆は、薄皮が茶褐色で、甘みと香りが強い枝豆の一種です。新潟県の特産品です。
9 水	麦ご飯 	○	かぼちゃのそぼろ汁 豆腐ステーキきのこソースがけ 切干大根の煮物	鶏肉 みそ 豆腐ステーキ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ・しょうが 大根・長ねぎ えのきたけ しめじ 切干大根	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 837 たんぱく質 35.7	脂質 24.7 食塩相当量 3.1	さっぱりとした豆腐のステーキに、地域食材であるきのこを使った濃厚なソースをかけます。
10 木	丸パン 	○	ミネストローネ ハンバーグ照り焼きソース 野菜ドレサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ 大根 セロリー キャベツ コーン	丸パン じゃがいも マカロニ 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 741 たんぱく質 30.9	脂質 22.6 食塩相当量 3.6	人参や玉ねぎ、赤ピーマンなどたっぷりの野菜をすりおろした、色鮮やかなドレッシングです。
11 金	麦ご飯 	○	【重陽の節句献立】 なすのみそ汁 かつおの甘だれ 菊花和え(大豆) 	厚揚げ みそ かつお(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・白菜 大根 なす キャベツ もやし	麦ご飯 でんぶん 砂糖 	ひまわり油	エネルギー 742 たんぱく質 34.4	脂質 19.6 食塩相当量 2.9	9月9日は「重陽の節句」です。菊を飾ったり、秋の味覚をいただきながら祝います。
14 月	麦ご飯 	○	かぼちゃとひき肉のカレー 野菜コロッケ 雑穀サラダ 	豚肉・小豆 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯・砂糖 押し麦・もち麦 玄米・赤米 たかきび 野菜コロッケ	ひまわり油	エネルギー 866 たんぱく質 25.2	脂質 26.3 食塩相当量 2.4	5種類の豆と穀物が入った雑穀サラダです。10種類見つけることができるでしょうか。
15 火	コッペパン 	○	とうがんのスープ 鶏肉とポテトの香草揚げ フレンチサラダ	鶏肉 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ・干し椎茸 とうがん しょうが キャベツ きゅうり	コッペパン でんぶん じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 733 たんぱく質 32.5	脂質 24.6 食塩相当量 3.5	たくさんのスパイスが使われた「ケイジャン」という香辛料を使った香草揚げです。
16 水	麦ご飯 	○	いんげんのみそ汁 豚肉のしょうが炒め 昆布和え	凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん	玉ねぎ・大根 キャベツ えのきたけ しょうが 白菜	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 726 たんぱく質 32.1	脂質 21.6 食塩相当量 2.4	疲労回復食材である「豚肉」を使った炒め物です。しょうがの香りで食欲もわきます。
17 木	黒糖パン 	○	【青木島小学校お楽しみ献立】 ABCスープ ポテトカップグラタン 海藻サラダ・ガトーショコラ	ハム	牛乳 海藻	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	黒糖パン マカロニ・砂糖 ポテトカップ グラタン ガトーショコラ	ひまわり油	エネルギー 875 たんぱく質 26.0	脂質 32.1 食塩相当量 3.6	6年生でアンケートをとり、人気だった献立の中から選んだ思い出がたくさんつまった献立です。
18 金	麦ご飯 	○	麻婆豆腐 ひじきしゅうまい(2個) 春雨サラダ 	豚肉 みそ 豆腐 ひじき しゅうまい	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 白菜 たけのこ キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 でんぶん 春雨	ひまわり油 ごま油	エネルギー 746 たんぱく質 28.7	脂質 19.1 食塩相当量 2.5	暑い時期におすすめの料理は、スパイスや酸味を効かせた料理です。今回は、麻婆豆腐にしました。
24 木	コッペパン 	○	押し麦入り野菜スープ 肉団子のバーベキューソース イタリアンサラダ	鶏肉 肉団子	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 にんにく・しょうが 長ねぎ・りんご レモン・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも 押麦 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 699 たんぱく質 31.6	脂質 21.6 食塩相当量 3.4	しょうが、にんにく、ねぎの香りが効いた甘酸っぱいソースは、お肉との相性も抜群です。
25 金	麦ご飯 	○	【お月見献立】 お月見団子汁 鰯の西京焼き 里芋のそぼろ煮 	かまぼこ 鰯(魚) 豚肉 竹輪	牛乳	人参 かぼちゃもち ボール	玉ねぎ 大根 白菜 しょうが 枝豆	麦ご飯 里芋 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 784 たんぱく質 34.4	脂質 20.3 食塩相当量 2.7	9月25日は「十五夜」です。里芋や月見団子などをお供えして、秋の月を楽しみます。
28 月	麦ご飯 	○	秋野菜のみそ汁 ちくわのごま天(2個) ゆかり和え 	油揚げ みそ 竹輪	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 しめじ・白菜 長ねぎ・赤じそ粉 キャベツ きゅうり	麦ご飯 天ぷら粉 里芋	ひまわり油 ごま	エネルギー 671 たんぱく質 24.1	脂質 12.7 食塩相当量 2.4	お彼岸にあわせた献立です。お彼岸では、野菜、豆・海藻などを使った料理をいただきます。
29 火	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	ベーコン あじ(魚) みそ	牛乳	トマト パセリ	玉ねぎ・えのきたけ 大根・きゅうり キャベツ コーン レモン	コッペパン でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 728 たんぱく質 34.7	脂質 25.0 食塩相当量 3.3	いつもの汁物で使う玉ねぎ量の3倍の量を使って作るシンプルなオニオンスープです。
30 水	麦ご飯 	○	【地域食材の日献立】 玄米団子汁 豚肉ときのこのあんかけ丼の具 梨 	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・白菜 大根 しょうが えのきたけ しめじ・なめこ・梨	麦ご飯 玄米団子 砂糖 	ひまわり油	エネルギー 766 たんぱく質 31.6	脂質 21.5 食塩相当量 2.2	長野県産の玄米を使った団子や県内産の豚肉、梨などを使った献立です。

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

運動

たのしみながら毎日運動

健診

かぞく家族そろって健診を

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
学校給食用非常食
内容量：150g