



令和8年

9月こんだてひょう



(小学校)

長野市第二学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

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		れんらく
		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)	からだのちようしを 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 (和加リ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1	火	コッパパン 		もずくスープ オニオンポークソテー ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ もずく ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい しょうが・しめじ・きゅうり コーン・にんにく・トマト	コッパパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 610 たんぱく質 29.3	脂質 19.2 食塩相当量 2.9	ノンエッグ マヨネーズ クラス1 ぼん
2	水	むぎごはん 		キムチスープ やきぎょうざ ひやしちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい はくさいキムチ・にら もやし・きゅうり	むぎごはん しらたき・あぶら ちゅうかめん・ごまあぶら さとう	エネルギー 575 たんぱく質 21.0	脂質 15.6 食塩相当量 2.4	ぎょうざ 2こ
3	木	むぎごはん 		なつやさいのみそしる さんまのなんばんづけ なめたけあえ	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ わかめ さんま(さかな)	にんじん・たまねぎ だいこん・ズッキーニ・なす きゃべつ・もやし・こまつな なめたけ	むぎごはん じゃがいも でんぶん あぶら・さとう	エネルギー 646 たんぱく質 22.7	脂質 24.6 食塩相当量 2.2	
4	金	ミニコッパパン 		《ぼうさいこんだて》 とうがんのスープ きゅうきゅうカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	しょうが・とうがん にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり	コッパパン きゅうきゅうカレー あぶら さとう	エネルギー 722 たんぱく質 22.1	脂質 29.2 食塩相当量 3.6	
7	月	むぎごはん 		《ちいきしょくさいのひこんだて》 みそかきたまじる いかのねぎしおやき きりぼしだいこんのにも	ぎゅうにゅう・みそ たまご・いか さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな・ねぎ きりぼしだいこん・えだまめ にんにく・しょうが	むぎごはん でんぶん さとう あぶら	エネルギー 598 たんぱく質 29.9	脂質 17.3 食塩相当量 2.7	
8	火	コッパパン 		ベーコンともやしのスープ とりにくのアプリコットソース あざやかサラダ きよほうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・ねぎ きゅうり・きゃべつ・えだまめ あかピーマン・レモンかじゅう	コッパパン あぶら・あんずジャム でんぶん・さとう ゼリー	エネルギー 670 たんぱく質 32.6	脂質 20.3 食塩相当量 3.1	きよほうゼリー ぎょうしゃはいそう
9	水	むぎごはん 		ハヤシライス ポテトやさいのいためもの なし	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・コーン トマト・なし	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう・でんぶん	エネルギー 645 たんぱく質 25.8	脂質 16.5 食塩相当量 2.3	
10	木	むぎごはん 		あぶらあげのみそしる シラのうめのかソース こおりどうふのごまあえ	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ しいら(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん はくさい・ねぎ・うめ こまつな・きゃべつ きゅうり・しょうが	むぎごはん あぶら・さとう ごま・でんぶん ごまあぶら	エネルギー 563 たんぱく質 27.8	脂質 15.7 食塩相当量 2.9	
11	金	コッパパン 		はくさいとはんぺんのスープ ラタトゥイユ グリーンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン はんぺん・わかめ ウィンナー	しょうが・たまねぎ・ズッキーニ にんじん・はくさい・あかピーマン にんにく・トマト・なす きゃべつ・きゅうり・こまつな	コッパパン オリーブゆ マカロニ・あぶら ジャム	エネルギー 640 たんぱく質 25.4	脂質 22.2 食塩相当量 3.6	いちごジャム
14	月	むぎごはん 		ワンタンスープ なすいりマーボーどうふ だいこんのかりかりづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ なると・とうふ だいいずミート	しょうが・たまねぎ・なす・えだまめ ほしいたけ・にんじん・もやし にら・にんにく・たけのこ ねぎ・だいこん・きゅうり・つぼづけ	むぎごはん ワンタン ごまあぶら さとう・でんぶん	エネルギー 593 たんぱく質 25.0	脂質 14.2 食塩相当量 2.7	
15	火	くろざとうパン 		とりごぼろスープ ジャーマンポテト ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごぼろ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・にんにく・ぶどう	くろざとうパン あぶら じゃがいも	エネルギー 608 たんぱく質 26.4	脂質 16.2 食塩相当量 2.8	ぶどう 3こ
16	水	むぎごはん 		かみなりじる さんしょくそぼろ ごまぎょうりづけ	ぎゅうにゅう・みそ ちくわ・たまご だいいずミート とりにく・しおこんぶ・とうふ	ごぼろ・にんじん・だいこん ねぎ・しょうが・えだまめ きゅうり・きゃべつ	むぎごはん こんにゃく・さとう あぶら・でんぶん ごまあぶら・ごま	エネルギー 638 たんぱく質 29.3	脂質 21.8 食塩相当量 2.9	
17	木	わかめごはん 		《かみかみめいじんこんだて》 めったじる ちくわのフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	ごぼろ・たまねぎ・にんじん ねぎ・きゃべつ・きゅうり あかしそこ	わかめごはん さつまいも・こんにゃく こむぎこ・パンこ あぶら	エネルギー 631 たんぱく質 22.8	脂質 15.4 食塩相当量 3.2	
18	金	まるパン 		キャロットポタージュ ハンバーグおろしソース ズッキーニのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・だいいず ハンバーグ いんげんまめ・なまクリーム・スキムミルク	たまねぎ・にんじん コーン・だいこん ズッキーニ・きゃべつ	まるパン・あぶら さとう でんぶん ドレッシング	エネルギー 709 たんぱく質 30.2	脂質 26.4 食塩相当量 3.3	まいつき 19には しょくいくのひ
24	木	むぎごはん 		《おつきみこんだて》 おつきみじる にくだんごのあまずあん えだまめサラダ・つきみだんご	ぎゅうにゅう みそ にくだんご あぶらあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・えだまめ きゃべつ・きゅうり コーン	むぎごはん かぼちゃもちボール あぶら・さとう でんぶん・だんご	エネルギー 738 たんぱく質 24.4	脂質 21.0 食塩相当量 2.5	つきみだんご ぎょうしゃはいそう
25	金	コッパパン 		せんぎりやさいのスープ ホキのあまからあえ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな きゃべつ・レッドキャベツ きゅうり	コッパパン でんぶん あぶら さとう	エネルギー 634 たんぱく質 31.6	脂質 20.6 食塩相当量 2.9	
28	月	むぎごはん 		《しのいひがししょうがっこうおたのしみこんだて》 きせつやさいカレー とりにくのからあげ・はるさめサラダ メロンソイクリームソーダゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・きゅうり りんご・なす・ズッキーニ・トマト かぼちゃ・あかピーマン・きゃべつ	むぎごはん あぶら・さとう でんぶん・はるさめ ごまあぶら・ゼリー	エネルギー 745 たんぱく質 26.8	脂質 21.3 食塩相当量 2.3	メロンソイクリーム ソーダゼリー ぎょうしゃはいそう
29	火	コッパパン 		エービーシースープ ロングウィンナー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー くきわかめ	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きゃべつ・きゅうり トマト	コッパパン マカロニ あぶら さとう	エネルギー 636.0 たんぱく質 25.9	脂質 26.9 食塩相当量 3.5	
30	水	むぎごはん 		《あきのおうえんこんだて》 からみとうふじる レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ・のりふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく ぶたレバー・みそ わかめ・ふりかけ	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら・きゃべつ きゅうり・しょうが・にんにく コーン・レモンかじゅう	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう	エネルギー 630 たんぱく質 29.6	脂質 19.1 食塩相当量 2.7	のりふりかけ

食育だより 9月



今月の目標

規則正しい食事をしよう

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた頭と体(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいます。食卓がわかない人もいます。思いますが、くだものやスープといった食べやすいものから取り入れてみましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物

(くだもの)



なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



牛乳・乳製品

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2パーセントしかありませんが、エネルギー消費量は体全体の20パーセントと言われていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べて、エネルギーを補給しましょう。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとうれしいです。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



きゅうきゅう

「救給カレー」

小学校：9月4日(金)
中学校：9月2日(水)

9月に「防災献立」として「救給カレー(学校給食用非常食)」をお出しします。救給カレーは、平成23年3月の東日本大震災の時、建物の損壊、ライフラインの停止、食糧の不足を経験した栄養教諭・学校栄養職員が、非常事態に備えるためにメーカーさんと協力して作りました。いざという時のため、非常食を食べる経験をしていただけたらと思います。家庭でも防災について話し合うきっかけになるといいですね。

＜救給カレーの特徴＞

- ◆多くの人が食べられるように、アレルギー特定原材料等28品目はすべて使用していません。
- ◆カレーにご飯が入っており、腹持ちがよく、温めなくてもそのまま食べられます。
- ◆食器を使わず、そのまますくって食べられるよう、食べやすい形の包装となっています。
- ◆成長期の子供も安心して食べられるように国産の米、野菜を使用しています。食品添加物も使っていません。

長野市食育通信で、「災害時の食事について」を掲載しています。右の二次元コードを読み取り、ご覧ください。



給食の献立から「いかのねぎ塩焼き」

＊材料(4人分)

＊作り方

いか
おろしにんにく
おろし生姜
塩
酒
さとう
しょうゆ
こしょう
玉ねぎ
長ねぎ
油

200g
小さじ1
小さじ1
少々
小さじ1
小さじ1/3
小さじ2
少々
60g
20g
適量

- ① いかは短冊切りにする。
- ② Aをすべて合わせ、下味を作る。
- ③ ①を②で和えて、下味をつける。
- ④ 玉ねぎ、長ねぎは粗みじん切りにする。
- ⑤ フライパンに油ひき、③、④を入れて炒める。

●旬の長ねぎと、いかを使います。にんにくと生姜の風味で、食欲のわくお料理です。
●長野市産の長ねぎの収穫が始まります。火を通すと甘くなるので、鍋物やスープもおいしいですね。

