

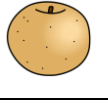
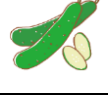
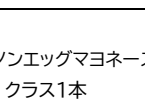


令和8年 9 月 献 立 表 (中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
					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	火	麦ご飯 		ワンタンスープ なす入りマーボー豆腐 大根のかりかり漬け	なると 豚肉・みそ 大豆ミート 豆腐	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・干しいたけ もやし・にんにく・たけのこ なす・枝豆・ねぎ・生姜 大根・きゅうり・つぼ漬け	麦ご飯 ワンタン 砂糖 でん粉	ごま油	エネルギー 717 たんぱく質 28.1	脂質 14.9 食塩相当量 2.8	
2	水	ミニコッパン 		《防災献立》 冬瓜のスープ 救給カレー わかめサラダ	ベーコン	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜・冬瓜・玉ねぎ 白菜・きゃべつ きゅうり	コッパン 救給カレー 砂糖	油	エネルギー 793 たんぱく質 24.8	脂質 30.6 食塩相当量 4.2	
3	木	麦ご飯 		《地域食材の日献立》 みそかきたま汁 いかのねぎ塩焼き 切干大根の煮物	みそ・卵 いか さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・切干大根・枝豆 にんにく・生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 721 たんぱく質 33.6	脂質 18.6 食塩相当量 3.0	
4	金	コッパン 		ベーコンともやしのスープ 鶏肉のアプリコットソース あざやかサラダ 巨峰ゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ・もやし ねぎ・きゅうり 枝豆・レモン果汁 きゃべつ	コッパン でん粉 ゼリー・砂糖 あんずジャム	油	エネルギー 762 たんぱく質 37.4	脂質 22.4 食塩相当量 3.7	巨峰ゼリー 業者配送
7	月	麦ご飯 		夏野菜のみそ汁 さんまの南蛮漬け なめたけ和え	油揚げ みそ さんま(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 ズッキーニ・なす きゃべつ・もやし なめたけ	麦ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖	油	エネルギー 790 たんぱく質 26.7	脂質 28.1 食塩相当量 2.4	
8	火	麦ご飯 		ハヤシライス ポテトと野菜の炒め物 梨	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ・コーン 梨	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	エネルギー 774 たんぱく質 29.0	脂質 17.5 食塩相当量 2.4	
9	水	コッパン 		ABCスープ ロングウィンナー 茎わかめのサラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・白菜 きゃべつ・きゅうり	コッパン マカロニ 砂糖	油	エネルギー 746 たんぱく質 30.2	脂質 31.1 食塩相当量 4.2	
10	木	麦ご飯 		かみなり汁 三色そぼろ ごま酢きゅうり漬け	竹輪・みそ 豆腐・鶏肉 大豆ミート 卵	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう・大根・ねぎ 生姜・枝豆 きゅうり・きゃべつ	麦ご飯 こんにゃく でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 766 たんぱく質 33.2	脂質 23.2 食塩相当量 3.3	
11	金	丸パン 		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	ベーコン ハンバーグ 大豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	人参	玉ねぎ・コーン 大根・きゃべつ ズッキーニ	丸パン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 812 たんぱく質 34.3	脂質 29.6 食塩相当量 4.0	
14	月	麦ご飯 		キムチスープ 焼きぎょうざ 冷やし中華サラダ	鶏肉 ぎょうざ	牛乳	人参 にら	生姜・玉ねぎ・白菜 白菜キムチ・もやし きゅうり	麦ご飯 しらたき 中華めん 砂糖	油 ごま油	エネルギー 687 たんぱく質 23.5	脂質 16.2 食塩相当量 2.6	ぎょうざ 2個
15	火	麦ご飯 		《篠ノ井東小学校お楽しみ献立》 季節野菜カレー 鶏肉のから揚げ・春雨サラダ メロンソイクリームソーダゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ りんご・なす ズッキーニ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖・春雨 ゼリー	油 ごま油	エネルギー 890 たんぱく質 31.2	脂質 23.1 食塩相当量 2.5	メロンソイクリーム ソーダゼリー 業者配送
16	水	コッパン 		せん切り野菜のスープ ホキの甘辛和え コールスローサラダ	豚肉 ホキ(魚)	牛乳	人参 水菜	きゃべつ・きゅうり 生姜・玉ねぎ・もやし レッドキャベツ	コッパン でん粉 砂糖	油	エネルギー 721 たんぱく質 35.4	脂質 22.6 食塩相当量 3.4	
17	木	麦ご飯 		《お月見献立》 お月見汁 肉団子の甘酢あん 枝豆サラダ・月見団子	油揚げ みそ 肉団子	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜・枝豆 きゃべつ・きゅうり コーン	麦ご飯 砂糖・でん粉 月見団子 かぼちゃもちボール	油	エネルギー 868 たんぱく質 27.8	脂質 22.6 食塩相当量 2.9	月見団子 業者配送
18	金	コッパン 		白菜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	ベーコン はんぺん ウィンナー	牛乳 わかめ	人参 トマト 赤ピーマン 小松菜	生姜・玉ねぎ・白菜 にんにく・なす きゃべつ・きゅうり ズッキーニ	コッパン マカロニ ジャム	油 オリーブ油	エネルギー 726 たんぱく質 28.5	脂質 24.3 食塩相当量 3.9	いちごジャム
24	木	わかめご飯 		《かみかみ名人献立》 めった汁 ちくわのフライ ゆかり和え	豚肉 みそ 竹輪	牛乳	人参 赤しそ粉	ごぼう・玉ねぎ ねぎ・きゃべつ きゅうり	わかめご飯 さつま芋 こんにゃく 小麦粉・パン粉	油	エネルギー 750 たんぱく質 25.2	脂質 16.5 食塩相当量 3.5	まいつき19にちは しょういくのひ 
25	金	コッパン 		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	かまぼこ 豚肉	牛乳 もずく	人参 トマト	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・生姜・にんにく しめじ・きゅうり コーン	コッパン じゃが芋	油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 685 たんぱく質 32.6	脂質 20.0 食塩相当量 3.3	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
28	月	麦ご飯 		油揚げのみそ汁 シイラの梅の香ソース 凍り豆腐のごま和え	油揚げ みそ しいら(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜・ねぎ 梅・きゃべつ・生姜 きゅうり	麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	エネルギー 688 たんぱく質 32.3	脂質 16.8 食塩相当量 3.1	
29	火	麦ご飯 		《秋の応援献立》 辛味豆腐汁・のりふりかけ レバーのケチャップ和え レモンドレッシングサラダ	鶏肉・豆腐 みそ 豚レバー のりふりかけ	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ・もやし・白菜 きゃべつ・きゅうり コーン・レモン果汁 生姜・にんにく	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 769 たんぱく質 34.5	脂質 21.0 食塩相当量 2.9	のりふりかけ
30	水	黒砂糖パン 		鶏ごぼうスープ ジャーマンポテト ぶどう	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・ぶどう	黒砂糖パン じゃが芋	油	エネルギー 701 たんぱく質 29.4	脂質 17.7 食塩相当量 3.3	ぶどう 3個 

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。