



令和8年 9月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日	曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
		しゅしょく	牛乳	お か す (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 (ぎいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
								たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
1	火	コッペパン 	○	【ちいきしゅくざいのひこんだて】 ポテトスープ ジビエタコスのぐ こんにゃくサラダ 	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん ちんげんさい・きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも・こめあぶら こめこ・さとう サラダこんにゃく	エネルギー 620 たんぱく質 31.5	脂質 19.0 食塩相当量 3.3	スプーン
2	水	むぎごはん 	○	さわにわん かつおのソースカツ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお(さかな)	ごぼう・たまねぎ・あかしそ ほししいたけ・だいこん えのきたけ・にんじん ながねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こむぎこ パンこ・こめあぶら さとう	エネルギー 595 たんぱく質 26.8	脂質 17.6 食塩相当量 1.9	
3	木	コッペパン 	○	もずくスープ トマトとツナの Pasta きよほう(ぶどう) 	ぎゅうにゅう もずく かまぼこ ツナ	たまねぎ・えのきたけ もやし・しょうが・にんじん にんにく・トマト・コーン きよほう	コッペパン こめあぶら マカロニ	エネルギー 592 たんぱく質 23.4	脂質 16.8 食塩相当量 3.0	きよほう 3こ
4	金	むぎごはん 	○	こんにゃくめんのみそラーメンスープ あげぎょうざ キムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ みそ	にんにく・しょうが・だいこん きゅうり・たまねぎ にんじん・ほししいたけ コーン・はくさい・ながねぎ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・そうめん でんぶん	エネルギー 565 たんぱく質 20.8	脂質 19.2 食塩相当量 2.0	あげぎょうざ 2こ
7	月	きゅうきゅうカレー (ごはんいり) 	○	【ぼうさいこんだて】 ぐだくさんスープ フルーツポンチ 	ぎゅうにゅう ミートボール	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・みかん パインシロップづけ	きゅうきゅうカレー じゃがいも サイダーゼリー ナタデココ	エネルギー 550 たんぱく質 14.7	脂質 24.9 食塩相当量 2.2	
8	火	くろざとうパン 	○	ミネストローネ とりにくとさつまいものレモンあえ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく・セロリー・きゅうり たまねぎ・にんじん だいこん・トマト レモンかじゅう・キャベツ	くろざとうパン ソルガムマカロニ さつまいも・でんぶん こめあぶら・さとう	エネルギー 712 たんぱく質 29.5	脂質 21.0 食塩相当量 2.9	
9	水	むぎごはん 	○	ちゅうかコーンスープ ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの スパイシーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	しょうが・たまねぎ・にんにく・キャベツ にんじん・ほししいたけ・たけのこ はくさい・コーン・ながねぎ・きゅうり ピーマン・あかピーマン・きピーマン	むぎごはん・こめあぶら スパイシードレッシング でんぶん さとう	エネルギー 551 たんぱく質 26.9	脂質 13.7 食塩相当量 1.7	
10	木	コッペパン 	○	オニオンスープ ポテトカップかぼちゃグラタン かいそうサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう かいそう ベーコン	たまねぎ・にんじん キャベツ・だいこん きゅうり	コッペパン ポテトカップかぼちゃグラタン こめあぶら・さとう いちごジャム	エネルギー 637 たんぱく質 21.3	脂質 21.8 食塩相当量 2.9	いちごジャム 「まごわやさしい」 日本産の食材の頭文字を 合わせた言葉。 ま＝豆、ご＝ごま わ＝わかめ(海藻)、や＝野菜 さ＝魚、し＝しいたけ(きのこ) い＝いも
11	金	むぎごはん 	○	【まごわやさしいこんだて】 じゃがいもとわかめのみそしる アジのこうみソース だいいりごまあえ	ぎゅうにゅう みそ・わかめ アジ(さかな) あおだいず	たまねぎ・にんじん・ながねぎ だいこん・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ・こまつな	むぎごはん じゃがいも でんぶん・こめあぶら さとう・ごま	エネルギー 594 たんぱく質 25.9	脂質 18.7 食塩相当量 2.2	
14	月	わかめごはん 	○	【かわだししょうがっこう おたのしみこんだて】 キムチじる にくだんごのケチャップあえ もやしのナムル・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぶたにく・とうふ みそ・ミートボール	たまねぎ・にんじん ほししいたけ はくさいキムチ・にら もやし・きゅうり・キャベツ	むぎごはん・でんぶん しらたき・ごまあぶら こめあぶら・さとう とうにゅうプリンタルト	エネルギー 688 たんぱく質 23.7	脂質 25.3 食塩相当量 3.2	わかめごはんのもと とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
15	火	コッペパン 	○	キャベツとだいこんのスープ ラタトゥイユ なし	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト だいこん・キャベツ にんにく・なす・しめじ ズッキーニ・きピーマン・なし	コッペパン マカロニ オリーブゆ	エネルギー 566 たんぱく質 24.6	脂質 16.0 食塩相当量 2.7	
16	水	むぎごはん 	○	【かみかみこんだて】 あつあけのピリからみそしる ニギスののりしおあげ ふくじんづけあえ 	ぎゅうにゅう あつあけ・みそ ニギス(さかな) あおのり	たまねぎ・にんじん だいこん・あまシャキエのき こまつな・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん さつまいも こめあぶら	エネルギー 601 たんぱく質 26.4	脂質 19.6 食塩相当量 2.2	
17	木	コッペパン 	○	コーンクリームスープ とりにくのアプリコットソース レモンマリネ	ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム ベーコン スキムミルク	たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ きゅうり レモンかじゅう	コッペパン・こめあぶら あんずジャム バター・オリーブゆ でんぶん・さとう	エネルギー 671 たんぱく質 33.3	脂質 22.0 食塩相当量 2.9	スプーン
18	金	むぎごはん 	○	じゃがいものそぼろに きんぴらつつみやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ きんぴらつつみやき ひじき	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ キャベツ・コーン	むぎごはん こめあぶら・さとう こんにゃく・じゃがいも でんぶん	エネルギー 601 たんぱく質 24.5	脂質 15.6 食塩相当量 2.6	
24	木	ナン 	○	【とくましょうがっこう おたのしみこんだて】 ポークカレー とりにくのからあげ はるさめサラダ・チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごビュレ・きゅうり キャベツ	ナン・こめあぶら じゃがいも・でんぶん ごまあぶら・はるさめ さとう・チョコクレープ	エネルギー 749 たんぱく質 31.3	脂質 30.3 食塩相当量 3.3	スプーン ナン・チョコクレープ (ぎょうしゃはいそう)
25	金	むぎごはん 	○	【おつきみこんだて】 つきみこめこうどんじる さといもコロック あおだいずサラダ つきとうさぎの もようのかまぼこが はいています。	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あおだいず	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめこめん・でんぶん こめあぶら・さとう さといもコロック	エネルギー 595 たんぱく質 18.8	脂質 17.3 食塩相当量 2.0	
28	月	むぎごはん 	○	すいとんじる シイラのねぎみそがけ なめたけあえ	ぎゅうにゅう シイラ(さかな) あぶらあげ・いとかなてん わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり・なめたけ	むぎごはん すいとん こめあぶら さとう	エネルギー 563 たんぱく質 28.3	脂質 12.5 食塩相当量 2.4	
29	火	コッペパン 	○	ジュリエンスープ ハンバーグトマトソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン みそ・くきわかめ	たまねぎ・セロリー だいこん・にんじん・トマト キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら さとう でんぶん	エネルギー 597 たんぱく質 26.7	脂質 20.3 食塩相当量 3.2	
30	水	むぎごはん 	○	かぼちゃのみそしる ぶたにくのしょうがいため うめドレあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・えのきたけ・きゅうり かぼちゃ・ながねぎ・ごぼう しょうが・キャベツ・うめ	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 581 たんぱく質 27.8	脂質 16.0 食塩相当量 2.3	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

名前：[公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

9月 食育だより

こんげつ きゅうしよくくひょう 今月の給食目標	きそくただ しよくじ 規則正しい食事をしよう
----------------------------	---------------------------

「生活リズム」乱れていませんか？

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がありますか？ 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、眠っていたからだで頭(脳)を自覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープなど食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

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させることができます。

★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	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。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。



世界一の健康長寿をめざす「信州ACEプロジェクト」

長野県では、健康づくりのため、「信州ACEプロジェクト」を進めています。ACEとは、生活習慣病の予防に効果的な「Action(体を動かす)」、「Check(健診を受ける)」、「Eat(健康に食べる)」の3つを表していて、世界で一番(ACE)の健康長寿をめざす想いがこめられています。

いーと けんこう た Eat (健康に食べる)	へ 減らそう塩分、増やそう野菜
----------------------------	-----------------



【長野県の現状】令和4年度の県民健康・栄養調査によると、県民の約9割が食塩のとりすぎ、1日の野菜摂取量の目標350グラム未満の男性が62.3パーセント、女性が70.6パーセントいます。

食塩 控えめ・野菜 たっぴりを心がけましょう

食塩は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味付けに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、白ごころからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぴり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味を きかせる 	うま味 	酸味や香りを プラスする 	よくかんで、 味わって 食べる
---------------------	---------	---------------------	---------------------------

「もしもの時」に備えましょう

災害が起こると、被災地やその他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日頃から、自分や家族の命は自分で守るという意識をもつことが大切です。



◆◆防災献立について◆◆

第四学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」、「ジャム」、「ふりかけ」を備蓄しており、賞味期限内にローリングストックをしています。

9月に「防災献立」として「救給カレー」を提供します。東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道が途絶えても、温めたり水を加えずに食べられる非常食として開発されたものです。ご飯が入っていて、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品目は使用していません。そのほか、常温で保存できる缶詰で作れる料理や、炊き出しで提供される真沢山の汁物を組み合わせました。

この機会に、ぜひご家庭でも防災について話してみてください。

