



令和8年 9月 献立表 (中学コース)

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

日 曜	主 食	牛 乳	献 立 名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食 品 の 種 類 と 働 き						栄 養 価		連 絡
				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 (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			
1	火		かぼちゃのみそ汁 豚肉のしょうが炒め 梅ドレ和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・長ねぎ ごぼう・生姜 キャベツ・きゅうり 大根・梅	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 704 たんばく質 31.2 食塩相当量 17.2 2.7		
2	水		オニオンスープ ポテトカップかぼちゃグラタン 海藻サラダ いちごジャム	ベーコン	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン 砂糖 ポテトカップかぼ ちゃグラタン いちごジャム	米油	エネルギー 773 たんばく質 24.2 食塩相当量 3.3	いちごジャム	
3	木		沢煮椀 かつおのソースカツ ゆかり和え	豚肉 かつお(魚)	牛乳	人参 赤しそ粉	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ・大根 えのきたけ・長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	エネルギー 725 たんばく質 31.7 食塩相当量 2.3		
4	金		【防災献立】 具だくさんスープ フルーツポンチ 乾パン(ごま入り)	ミートボール	牛乳	人参	にんにく・玉ねぎ 大根・白菜 みかん パインシロップ漬け	救給カレー じゃがいも ナタデココ サイダーゼリー 乾パン		エネルギー 905 たんばく質 21.4 食塩相当量 3.5	乾パン(ごま入り) (業者配送)	
7	月		もずくスープ トマトとツナの Pasta 巨峰(ぶどう)	かまぼこ ツナ	牛乳 もずく	人参 トマト	玉ねぎ・えのきたけ もやし・生姜 にんにく・コーン 巨峰	コッペパン マカロニ	米油	エネルギー 674 たんばく質 26.2 食塩相当量 3.3	巨峰 3個 「まごわやさしい」 日本食の食材の頭文字を 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	
8	火		【まごわやさしい献立】 じゃがいもとわかめのみそ汁 アジの香味ソース 大豆入りごま和え	みそ アジ(魚) 青大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 えのきたけ・にんにく 生姜・長ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 726 たんばく質 30.6 食塩相当量 2.6		
9	水		コーンクリームスープ 鶏肉のアプリコットソース レモンマリネ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ・コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン 砂糖 でん粉 あんずジャム	バター 米油 オリーブ油	エネルギー 771 たんばく質 37.7 食塩相当量 3.4		スプーン
10	木		【地域食材の日献立】 ポテトスープ ジビエタコライスの具 こんにゃくサラダ	ウインナー 鹿肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜	にんにく・玉ねぎ 大根・きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも 米粉・砂糖 サラダこんにゃく	米油	エネルギー 691 たんばく質 31.0 食塩相当量 2.6		
11	金		【川田小学校 お楽しみ献立】 キムチ汁 肉団子のケチャップ和え もやしのナムル・豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ ミートボール	牛乳 わかめごはんの素	人参 にら	玉ねぎ・干しいたけ 白菜・キムチ・もやし きゅうり・キャベツ	麦ごはん しらたき 砂糖・でん粉 豆乳プリンタルト	米油 ごま油	エネルギー 812 たんばく質 26.5 食塩相当量 3.8	わかめごはんの素 豆乳プリンタルト (業者配送)	
14	月		ミネストローネ 鶏肉とさつまいものレモン和え フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 レモン果汁・キャベツ きゅうり	黒砂糖パン 砂糖 ソルガムマカロニ さつまいも でん粉	米油	エネルギー 814 たんばく質 32.9 食塩相当量 3.2		
15	火		すいとん汁 シイラのねぎみそがけ なめたけ和え	油揚げ シイラ(魚) みそ	牛乳 わかめ 糸寒天	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ・長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん すいとん 砂糖	米油	エネルギー 690 たんばく質 33.0 食塩相当量 2.5		
16	水		押し麦入り野菜スープ 焼きウインナー しそドレサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 大麦 でん粉	米油	エネルギー 729 たんばく質 30.5 食塩相当量 4.1		
17	木		じゃがいものそぼろ煮 きんぴら包み焼き ひじきサラダ	鶏肉 みそ きんぴら包み 焼き	牛乳 ひじき	人参	生姜・玉ねぎ 干しいたけ キャベツ コーン	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 756 たんばく質 29.2 食塩相当量 3.0		
18	金		【お月見献立】 月見米粉うどん汁 里いもコロッケ 青大豆サラダ	鶏肉 かまぼこ 青大豆	牛乳	人参	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・長ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん 里いもコロッケ 米粉めん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 726 たんばく質 21.3 食塩相当量 2.3	毎月19日は 食育の日	
24	木		こんにゃくめんのみそラーメンスープ 揚げぎょうざ キムチ和え	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・干しいたけ コーン・白菜 長ねぎ・大根 きゅうり	麦ごはん こんにゃくそうめん でん粉	米油	エネルギー 730 たんばく質 25.6 食塩相当量 2.2	揚げぎょうざ 2個	
25	金		【保科小学校 お楽しみ献立】 カレー えびフライ コーンサラダ・ガトーショコラ	豚肉 えびフライ	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜・にんにく 玉ねぎ・りんごピューレ キャベツ・コーン きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉 ガトーショコラ	米油	エネルギー 879 たんばく質 27.6 食塩相当量 2.9	スプーン ガトーショコラ (業者配送)	
28	月		ジュリエンスープ ハンバーグトマトソース 茎わかめのサラダ	ベーコン ハンバーグ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 693 たんばく質 30.3 食塩相当量 3.8		
29	火		【かみかみ献立】 厚揚げのピリ辛みそ汁 ニギスののり塩揚げ 福神漬和え	厚揚げ みそ ニギス(魚)	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉ねぎ・大根 甘んしゃえのき キャベツ きゅうり 福神漬	麦ごはん さつまいも	米油	エネルギー 728 たんばく質 29.9 食塩相当量 2.4		
30	水		キャベツと大根のスープ ラタトゥイユ 梨	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・大根 キャベツ・にんにく なす・しめじ ズッキーニ・黄ピーマン 梨	コッペパン マカロニ	オリーブ油	エネルギー 647 たんばく質 27.3 食塩相当量 3.1		



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



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。



Eat (健康に食べる)

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



「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眞沢山の汁物、そのままおいしく食べられる乾パン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。



今月の給食目標 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（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す。

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。

