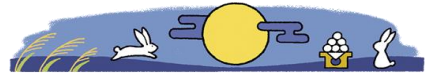




令和8年 9がつこんだてひょう



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ち血や肉になるもの（赤の仲間）		からだの調子を整えるもの（緑の仲間）		なつちからもと熱や力の元になる（黄色の仲間）		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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・芋類 さとう	あぶら脂	
1火	ミニコッペパン		《ぼうさいこんだて》 はるさめスープ きゅうきゅうカレー フライビーンズ・かんパン	ぶたにく・だい ず	ぎゅうにゅう・ あおのり	にんじん・にら	たまねぎ・ほししい だけ・もやし	コッペパン・はる さめ・きゅうきゅう うカレー・でんぶ ん・さとう・かん パン	あぶら 	786 kcal 24.3 g 31.7 g 3.0 g
2水	むぎごはん		じゃがいものみそしる トマたまそぼろどんのぐ コーンサラダ	あぶらあげ・み そ・たまご・ぶ たにく・だいず ミート	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・トマト・ こまつな	たまねぎ・えのきた け・にんにく・しよ うが・キャベツ・む きえだまめ・きゅう り	むぎごはん・じゃ がいも・さとう	あぶら 	652 kcal 30.7 g 24.4 g 2.2 g
3木	むぎごはん		《ちいきしよくざいのひ》 こおりどうふのスープ なつやさいとモウカサメのあますあえ ズッキーニのマヨサラダ	とりにく・こお りどうふ・もう かさめ（さか な）	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な・かぼちゃ・ピー マン・あかピーマン	たまねぎ・はくさ い・ながなす・キャ ベツ・スツキーニ	むぎごはん・でん ぶん・さとう	あぶら・マヨネー ズ	603 kcal 25.3 g 20.1 g 1.6 g
4金	そうめん		そうめんのつゆ・ぐ かしわてん ミニかきあげ	なると・あぶら あげ・たまご・ とりにく	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん	もやし・きゅうり・ しょうが・にんに く・たまねぎ	そうめん・さと う・でんぶん・こ むぎこ・さつまい も	あぶら・ごま	775 kcal 34.0 g 26.1 g 3.8 g
7月	タコライス		さっぱりちゅうかスープ ガーリックポテト きょうほう とうもろこし	とうふ・ぶたに く・だいずミート	ぎゅうにゅう・ わかめ・チーズ	にんじん・ピーマ ン・あかピーマン・ トマト	えのきたけ・はくさ い・もやし・にんに く・たまねぎ・きゅ うり・キャベツ・ きょうほう・とうも ろこし	むぎごはん・でん ぶん・さとう・ じゃがいも	あぶら 	711 kcal 30.1 g 22.8 g 2.7 g
8火	コッペパン		《はのひ》 レタスとたまごのスープ かぼちゃクロック・いりだいず カレードレッシングサラダ	とりにく・たま ご・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・しろしめ じ・レタス・もや し・キャベツ・きゅ うり	コッペパン・でん ぶん・じゃがい も・こむぎこ・パ ンこ・さとう	あぶら 	696 kcal 29.4 g 26.5 g 3.3 g
9水	むぎごはん		ハヤシライス マカロニサラダ まるごときゅうりづけ	ぶたにく・たま ご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょう が・たまねぎ・しめ じ・キャベツ・コー ン・きゅうり	むぎごはん・じゃ がいも・マカロ ニ・さとう	マヨネーズ・ごま あぶら・ごま	697 kcal 26.6 g 24.2 g 2.7 g
10木	ごまごはん		かぼちゃのみそしる やきさばのおろしがけ こおりどうふのいりに	あぶらあげ・み そ・さば（さか な）・とり く・ちくわ・こ おりどうふ	ぎゅうにゅう・ わかめ	かぼちゃ・にんじ ん・こまつな	たまねぎ・えのきた け・だいこん・ほし しいだけ	むぎごはん・さと う	ごま・あぶら	730 kcal 33.0 g 30.8 g 3.9 g
11金	ひやしうどん		ごまたんたんめんスープ ぶたにくとこおりどうふのあげに なし	ぶたにく・み そ・だいずミート ・こおりどう ふ	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	にんにく・しょう が・たけのこ・たま ねぎ・もやし・なし	うどん・でんぶ ん・さとう	あぶら・ごま・ね りごま・ごまあぶ ら・あぶら	646 kcal 31.2 g 27.4 g 3.3 g
14月	むぎごはん		ちゅうかふうなめこスープ ぶたにくとカラフルピーマンの オイスターカレーいため ころころきゅうり	とりにく・なる と・とうふ・た まご・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつ な・ピーマン・あか ピーマン	たまねぎ・なめこ・ にんにく・しょう が・きゅうり	むぎごはん・でん ぶん・じゃがい も・さとう	ごまあぶら 	561 kcal 28.6 g 16.4 g 2.1 g
15火	コッペパン		《しょう2おたのしみこんだて》 かぼちゃのクリームシチュー ホキフライ・ももゼリー かいそうサラダ	とりにく・ホキ （さかな）	ぎゅうにゅう・ かいそう・かん てん	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・しめじ・ はくさい・キャベ ツ・きゅうり	コッペパン・こむ ぎこ・パンこ・さ とう・ももジュ ース	バター・あぶら・ ごまあぶら	751 kcal 31.7 g 24.5 g 3.6 g
16水	むぎごはん		クッパ ヤンニョムチキン だいこんキムチ	ぶたにく・たま ご・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	にんにく・しょう が・もやし・だい こん・きゅうり	むぎごはん・でん ぶん・さとう	ごまあぶら・ご ま・あぶら	605 kcal 31.4 g 18.8 g 1.6 g
17木	むぎごはん		きのこじる マヒマヒのしんしゅうみそやき かぼちゃのそぼろあんかけ	あぶらあげ・し いら（さか な）・とり にく	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・だい こん・はくさい・な めこ・えのきたけ・し めじ・ねぎ・しょう が	むぎごはん・さと う・でんぶん	あぶら	606 kcal 31.8 g 17.4 g 1.7 g
18金	チリドッグパン		きゃべつのスープ ジャーマンポテト フルーツポンチ	ウィンナー・ぶ たにく・だいず ミート・とり にく・ベーコン	ぎゅうにゅう・ かんてん	にんじん・パセリ	にんにく・たまね ぎ・もやし・キャベ ツ・パインかん・お うとうかん・レモン かじゅう	コッペパン・こむ ぎこ・じゃがい も・さとう	あぶら 	750 kcal 31.2 g 25.6 g 3.8 g
24木	おはぎ		《おひがこんだて》 ふのすましじる とりにくとだいこんのもの いそかあえ	きなこ・あん こ・かまぼこ・ とりにく	ぎゅうにゅう・ のり	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきた け・はくさい・しよ うが・だいこん・ キャベツ・もやし	もちごめ・こめ・ さとう・やきふ・ こんにゃく	ごま・あぶら	636 kcal 25.5 g 15.3 g 2.7 g
25金	コッペパン		たまごスープ なすのミートグラタン こんにゃくサラダ	ぶたにく・たま ご・とうふ・だ いずミート	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・こまつな	たまねぎ・しろしめ じ・ながなす・にん にく・きゅうり・ キャベツ	コッペパン・でん ぶん・さとう・こ むぎこ・マカロニ	あぶら・バター・ ごまあぶら	681 kcal 31.1 g 26.8 g 3.6 g
28月	むぎごはん		《おつきみこんだて》 さといもとなめこのみそしる さんまのかばやき・ひじきのにもの もちもちおつきみチーズポン	あぶらあげ・み そ・さんま（さ かな）・ちくわ	ぎゅうにゅう・ ひじき・チーズ	にんじん・さやいん げん	はくさい・なめこ・ しょうが	むぎごはん・さと いも・でんぶん・ さとう・こんにゃ く・しらたまこ	あぶら・ごま	782 kcal 29.2 g 32.6 g 2.9 g
29火	コッペパン		ミネストローネ ハンバーグおろしソース カリカリポテトサラダ	とりにく・ぶた にく・だいず ミート・とう ふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・セロ リー・たまねぎ・だ いこん・キャベツ・ きゅうり・コーン	コッペパン・マカ ロニ・パンこ・で んぶん・じゃがい も・さとう	あぶら	671 kcal 30.9 g 25.2 g 3.5 g
30水	むぎごはん		ワンタンスープ ホイコーロー だいがくいも	ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・にら・ ピーマン	たまねぎ・もやし・ ほししいだけ・しよ うが・キャベツ	むぎごはん・ワン タン・でんぶん・ さつまいも・さと う・みずあめ	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	661 kcal 25.1 g 18.5 g 1.8 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

9月 食育だより

こんげつ 今月の目標

バランスの良い食事をしよう

『生活リズム』乱れていませんか？

残暑に負けず、元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活の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、眠っていた体と頭（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が、食物やスープといった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

(バナナ・りんごなど)



牛乳・乳製品



なにかと忙しい朝は、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。

つた 伝わるかな

好きな食べ物

その料理はまるで雪をかぶった山に赤い花びらが落ちたようだ。その上には緑の小さい輪がたくさんついている。しょうゆをかけて、わさびといっしょに食べると、口の中でひろがってたまらない。風味豊かで、においをかぐとおいしくなってしまう。毎日食べたいくらい大好きな料理。

※写真はイメージです

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

～しあわせ信州 ACEプロジェクト

長野県では、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」を目指す県民運動「信州ACEプロジェクト」を推進しています。

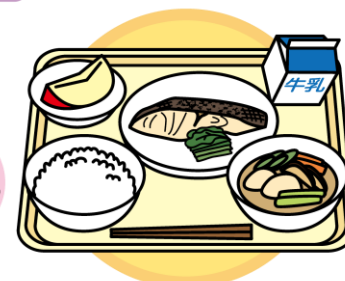


◎Eat(健康に食べる) ◎減らそう塩分、増やそう野菜

いろいろな食品を バランス よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)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、とり過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。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ご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、野菜はたっぷり」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	酸味や香りをプラスする	よくかんで、味わって食べる
--------------------	--------------------	----------------------

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！