

日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	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 (きいろ)		栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量		一口メモ
				さかなにく だいず	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りょくおうしょく くやさい	そのたのやさいくだもの	ごはん・パン・めん いも・さとう	あぶら			
1火	きゅうきゅうカレー 	○	【ぼうさいこんだて】 こおりどうふとだいずのあげに フルーツポンチ	だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう		みかんかんづめ パインかんづめ ももかんづめ	きゅうきゅうカレー かたくりこ さとう ごま	こめあぶら	581 kcal 16.8 g 31.5 g 1.7 g		9月1日は「ぼうさいのひ」です。ちょうりじょうでびちくしている『ひじょうしよく』をあじわってみましょう。
2水	むぎごはん 	○	たまごいりちゅうかコーンスープ チャブチェ パンパンジーサラダ	いとかもほこ たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	しょうが たまねぎ えのきたけ コーン ほししいたけ	むぎごはん かたくりこ りょくとうはる さめ さとう	こめあぶら ごま	636 kcal 29.9 g 16.5 g 2.1 g		「パンパンジー」は、ぼうでとりにくをたたいてつくるちょうりほうぼうがなまえのゆらいといわれています。
3木	うどん 	○	うどんのつゆ なつやさいかきあげ サラダうどんのぐ てづくりココアプリン	ツナ きんしたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ なす モロッコいんげん	うどん てんぷらこ さとう チョコチップ	こめあぶら	567 kcal 20.1 g 21.2 g 2.8 g		ナスやかぼちゃなどのなつやさいたつぶりのかきあげです。つめたいうどんといっしょにさつぱりといたadakみましょう。
4金	むぎごはん 	○	とうふのすましじる さんま(魚)のかばやき うめふみあえ	もめんどうふ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん きゅうり	むぎごはん こむぎこ さとう	こめあぶら ごま	691 kcal 26.8 g 27.5 g 1.9 g		さんまのしゅんは9月から11月です。たべやすいよう、あまからいあじつけです。
7月	むぎごはん 	○	けんちんじる あつあげのにくみそがけ なめたけあえ	とりにく もめんどうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ しょうが もやし	むぎごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	621 kcal 27.8 g 20.5 g 1.8 g		あつあげの「にくみそ」は、ごはんによくあうあじつけです。あつあげのうえにバランスよくもりつけてくださいね。
8火	むぎごはん 	○	【とがくししょう2年生おたのしみ献立】 なめこじる とりのからあげ こんぶあえ おこめdeこくさんさつまいもとくりのタル	もめんどうふ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	なめこ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん しょうが にんにく	むぎごはん さといも かたくりこ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	711 kcal 29.3 g 19.2 g 2.1 g		戸隠小2年生のおたのしみこんだてです。あきをかんじるメニューのリクエストをいただきました。
9水	むぎごはん 	○	こおりどうふのスープ ぶたにくとズッキーニのカレーいため こまつなのごまドレサラダ	ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ほししいたけ ズッキーニ もやし	むぎごはん さとう	こめあぶら ごま	615 kcal 29.1 g 18.0 g 1.9 g		ズッキーニとぶたにくをいため、カレー味あじにしました。ごはんがすすむしゅさいです。
10木	コッペパン 	○	こまつなととうふのスープ チキンカツ あきのマセドアンサラダ	もめんどうふ とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも さつまいも さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	673 kcal 32.5 g 26.2 g 2.5 g		こまつなととうふには、カルシウムがたつぷりです。スープをのんでほねやはをつよくしましょう。
11金	むぎごはん 	○	ゆうがおのみそしる じゃがいものそぼろに ほうれんそうのいそマヨサラダ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらす のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ゆうがお ねぎ しょうが ほししいたけ	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	632 kcal 25.8 g 18.4 g 2.0 g		みそしるの「ゆうがお」は、火をとおすととてもやわらかくなります。かんそうさせると「かんびょう」になります。
14月	むぎごはん 	○	こんさいじる かぼちゃコロッケ こおりどうふのあえもの	とりにく ぶたにく たまご こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ	むぎごはん さつまいも こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら バター	664 kcal 24.3 g 19.4 g 1.7 g		かぼちゃの旬は、秋です。かぼちゃコロッケのほくほくしたしゅっかんをたのしんでくださいね。
15火	むぎごはん 	○	しょうゆいなかじる サバ(魚)のみそに ゆかりあえ	あぶらあげ とりにく サバ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう		644 kcal 30.0 g 21.7 g 1.7 g		「サバのみそに」は、あまいみそあじです。サバのみにあじがしみておいしいですよ。
16水	むぎごはん 	○	じゃがいものみそしる とりのてりやき もやしとこまつなのからしあえ	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	むぎごはん じゃがいも		567 kcal 27.6 g 13.8 g 2.0 g		戸隠でむのうやくさいばいされたじゃがいもをみそしるにいます。じゃがいものかおりやしゅっかんをあじわってみてくださいね。
17木	コッペパン 	○	ジュリエヌスープ チリコンカン かいそうサラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	セロリ たまねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	コッペパン さとう こむぎこ	こめあぶら バター	625 kcal 29.9 g 24.4 g 2.5 g		チリコンカンはアメリカでよくたべられているりょうりです。パンにつけるとおいしいですよ。
18金	ちゅうかめん 	○	ちゃんぽんスープ きゅうりのちゅうかあえ マーラーカオ	ぶたにく えび いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょう きゅうり たまねぎ レーズン もやし たけのこ はくさい	ちゅうかめん はくりきこ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	668 kcal 26.5 g 19.4 g 1.9 g		ぶたにくやエビ、やさしい、なるとなたくさんのぐがはいったながさきちゃんぽんです。
24木	コッペパン 	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 やさいたつぷりチキンスープ てづくりジビエラザニア なし(くだもの)	とりにく しかにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	セロリ たまねぎ コーン なし(くだもの)	コッペパン さとう はくりきこ	こめあぶら バター	654 kcal 32.0 g 23.1 g 2.6 g		しかのにくをいれたラザニアです。ミートソースにしてホワイトソースやチーズをかけてやきます。
25金	むぎごはん 	○	【じゅうごやこんだて】 おつきみだんごじる とりのつくねみそだれ カラフルおひたし おつきみゼリー	あつあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ おおば こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう もやし	むぎごはん しらたまこ パンこ さとう おつきみゼリー	ごま	718 kcal 28.8 g 19.2 g 1.8 g		じゅうごやは、1年のうちで月がいちばんキレイにみえるひといわれています。しるもののかぼちゃしらたまはまんげつをイメージしました。
28月	むぎごはん 	○	ワンタンスープ ごもくたまごき もやしとたくあんのパリからあえ	ぶたにく たまご とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ もやし えだめめ きゅうり	むぎごはん ワンタン さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	628 kcal 26.9 g 18.9 g 2.0 g		えだめめやにんじん、ひじきなどえいようたつぶりのぐをいれたカラフルなたまごやきです。
29火	コッペパン 	○	たまごとトマトのスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	コッペパン さとう じゃがいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	634 kcal 32.4 g 24.4 g 2.6 g		タンドリーチキンはインド料理です。スパイシーでしよくよくがわくあじつけです。
30水	むぎごはん 	○	かぼちゃのみそしる タラ(魚)フライ おとうふサラダ	タラ たまご もめんどうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ もやし にんにく	むぎごはん こむぎこ パンこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	654 kcal 30.0 g 18.7 g 2.3 g		きょうはタラフライです。サクッとしたころものしゅっかんとふんわりとしたタラを味わってくださいね。



日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	食塩相当量	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類			
1 火	救給カレー 	○	【防災献立】 凍り豆腐と大豆の揚げ煮 フルーツポンチ	大豆 凍り豆腐	牛乳		みかん缶 パイン缶 もも缶	救給カレー 片栗粉 砂糖 ごま	米油	707 kcal 20.2 g 37.8 g 2.0 g	9月1日は防災の日です。非常食を味わい、慣れることができるように調理場で備蓄している救給カレーを提供します。	
2 水	麦ご飯 	○	卵入り中華コーンスープ チャプチェ 棒々鶏サラダ	糸かまぼこ たまご 豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参 にら	生姜 キヤベツ 玉ねぎ えのきたけ コーン 干し椎茸	麦ご飯 片栗粉 緑豆はるさめ 砂糖	米油 ごま	763 kcal 35.9 g 19.8 g 2.5 g	「棒々鶏」は、棒で鶏肉をたたいて作る調理方法が名前の由来といわれています。	
3 木	うどん 	○	サラダうどんのつゆ 夏野菜のかき揚げ サラダうどんの具 ココアプリン 和田さんちのミニトマト	ツナ 錦糸たまご	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ なす モロッコいんげん	うどん てんぷら粉 砂糖 チョコチップ	米油	720 kcal 24.1 g 25.4 g 3.4 g	ナスやかぼちゃなどの夏野菜がたっぷりのかき揚げと、無農薬栽培のミニトマトを添えたサラダうどんです。	
4 金	麦ご飯 	○	とうふのすまし汁 さんま(魚)の蒲焼き 梅風味和え	木綿豆腐 さんま	牛乳	人参 みつば	玉ねぎ 梅 えのきたけ 生姜 大根 きゅうり	麦ご飯 小麦粉 砂糖	米油 ごま	830 kcal 32.2 g 33.0 g 2.3 g	さんまの旬は9月から11月です。ごはんによく合う甘辛いタレにからめています。	
7 月	麦ご飯 	○	けんちん汁 厚揚げの肉みそがけ なめたけ和え	鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく ねぎ 生姜	麦ご飯 砂糖 片栗粉	米油	760 kcal 33.4 g 24.6 g 2.2 g	厚揚げの「肉みそ」は、ご飯にもよく合う味付けです。厚揚げと肉みそをバランスよく盛り付けてください。	
8 火	麦ご飯 	○	【戸隠小2年生おたのしみ献立】 なめこ汁 鶏の唐揚げ 昆布和え お米de国産さつまいもと栗のタルト	木綿豆腐 鶏もも肉	牛乳 塩昆布	人参	なめこ キヤベツ ねぎ きゅうり 大根 生姜 にんにく	麦ご飯 片栗粉 小麦粉	米油 ごま油	853 kcal 35.2 g 23.0 g 2.5 g	戸隠小2年生のおたのしみ献立です。秋を感じるメニューのリクエストをいただきました！	
9 水	麦ご飯 	○	凍り豆腐のスープ 豚肉とズッキーニのカレー炒め 小松菜のごまドレサラダ	豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 ズッキーニ もやし	麦ご飯 砂糖	米油 ごま	738 kcal 34.9 g 21.6 g 2.3 g	ズッキーニと豚肉をいため、カレー味にしました。ごはんがすすむ主菜です。	
10 木	コッペパン 	○	小松菜と豆腐のスープ チキンカツ 秋のマセドアンサラダ	木綿豆腐 鶏肉 たまご 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも さつまいも 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	807 kcal 39.0 g 31.4 g 3.0 g	小松菜と豆腐は、どちらもカルシウムたっぷりの食材です。カルシウムをたっぷりとり骨や歯を強くしましょう。	
11 金	麦ご飯 	○	夕顔のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の磯マヨサラダ	油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ しらすのり	人参 ほうれん草	玉ねぎ キヤベツ 夕顔 ねぎ 生姜 干し椎茸	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	759 kcal 31.0 g 22.1 g 2.4 g	みそ汁に入っている夕顔は、火を通すととろっとやわらかくなります。乾燥させると「かんぴょう」になります。	
14 月	麦ご飯 	○	根菜汁 かぼちゃコロッケ 凍り豆腐の和え物	鶏肉 豚肉 たまご 凍り豆腐 ツナ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ 玉ねぎ キャベツ	麦ご飯 さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 バター	796 kcal 29.2 g 23.3 g 2.0 g	秋が旬のかぼちゃをコロッケにします。ホクホクとして甘い旬の味をたのしんでください。	
15 火	麦ご飯 	○	しょうゆ田舎汁 サバ(魚)の味噌煮 ゆかり和え	油揚げ 鶏肉 サバ	牛乳	人参 小松菜	大根 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖		772 kcal 36.0 g 26.0 g 2.0 g	サバの味噌煮は、甘めのみそ味です。サバの肉厚な身に味がしみてご飯が進むおかずです。	
16 水	麦ご飯 	○	じゃがいものみそ汁 鶏の照り焼き 小松菜とツナのからし和え	油揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 じゃがいも		720 kcal 33.1 g 16.6 g 2.4 g	戸隠で、無農薬栽培されたじゃがいもをみそ汁にします。じゃがいもの香りと食感を味わってみてください。	
17 木	コッペパン 	○	ジュリエンスープ チリコンカン 海藻サラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参	セロリ きゅうり 玉ねぎ コーン えのきたけ キャベツ にんにく	コッペパン 砂糖 小麦粉	米油 バター	760 kcal 35.9 g 29.3 g 3.0 g	チリコンカンはアメリカでよく食べられている料理です。パンにつけて食べると美味しいですよ。	
18 金	中華麺 	○	ちゃんぽんスープ きゅうりの中華和え マラーカオ	豚肉 えび いか たまご	牛乳	人参	生姜 きゅうり 玉ねぎ レーズン えのきたけ たけのこ 白菜	中華麺 薄力粉 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	801 kcal 31.8 g 23.3 g 2.3 g	豚肉や野菜、なるとなど多くの種類の具が入った長崎ちゃんぽんです。	
24 木	コッペパン 	○	【地域食材の日献立】 野菜たっぷりチキンスープ 手作りジビエラザニア 梨(果物)	鶏肉 しか肉	牛乳 チーズ	人参	セロリ 玉ねぎ コーン 梨	コッペパン 砂糖 薄力粉	米油 バター	784 kcal 38.4 g 27.7 g 3.12 g	しか肉を使用したラザニアです。カップにミートソースを入れて、その上にぎょうざの皮、ホワイトソースとチーズをのせて焼きます。	
25 金	麦ご飯 	○	【十五夜献立】 お月見団子汁 鶏のつくね味噌だれ カラフルおひたし お月見ゼリー	厚揚げ 鶏肉 たまご	牛乳	人参 かぼちゃ 大葉 小松菜	大根 玉ねぎ コーン ごぼう もやし	麦ご飯 白玉粉 パン粉 砂糖 お月見ゼリー	ごま	861 kcal 34.6 g 23.0 g 2.2 g	2026年の十五夜は9月25日です。1年で満月が一番キレイに見える日と言われています。汁物のかぼちゃ白玉は満月をイメージしました。	
28 月	麦ご飯 	○	ワンタンスープ 五目卵焼き もやしとたくあんのパリ辛和え	豚肉 たまご 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき	人参 にら	玉ねぎ 大根 干し椎茸 もやし えだまめ きゅうり	麦ご飯 ワンタン 砂糖	米油 ごま油 ごま	753 kcal 32.3 g 22.7 g 2.4 g	枝豆や人参、ひじきなど栄養たっぷりの具を入れたカラフルな卵焼きです。	
29 火	コッペパン 	○	たまごとトマトのスープ タンドリーチキン ポテトサラダ	豚肉 たまご 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	トマト ほうれん草 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	760 kcal 38.9 g 29.3 g 3.1 g	タンドリーチキンはインド料理です。スパイシーで食欲が湧く味付けです。	
30 水	麦ご飯 	○	かぼちゃのみそ汁 タラ(魚)フライ お豆腐サラダ	タラ たまご 木綿豆腐 ツナ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく	麦ご飯 小麦粉 パン粉	米油 ごま油 ごま	784 kcal 36.0 g 22.4 g 2.8 g	今日はたらフライです。サクッとした衣の食感とふんわりとしたタラの食感を楽しんでください。	



食育だより9月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしよくもくひょう
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

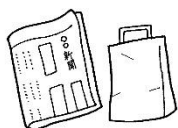
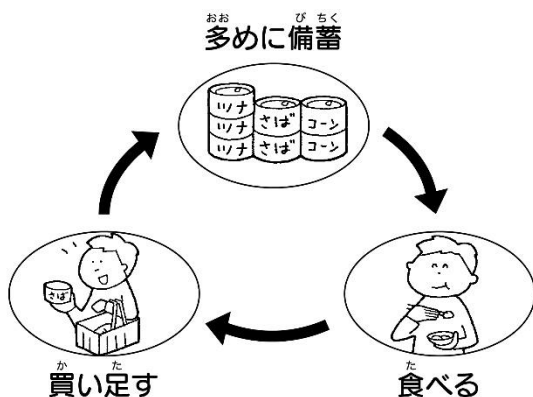


9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えを確認したりしましょう。

にちじょうてき び ちく
日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

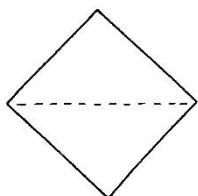


紙でつくる手づくり食器

しんぶん し あつて かみおくる つか
新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。



- ①紙を正方形にして、②両端を矢印のよう
三角形に折る。
- ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップ
手前は袋状のところに差し込む。
- ④ポリ袋や、ラップ
フィルム、アルミ箔などをかぶせる。



備えておきたい食料リスト

ひ ころ り ょう しよくりょう び ちく いちれい
日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、
パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどの
レトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこん
などの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



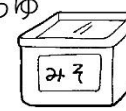
【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

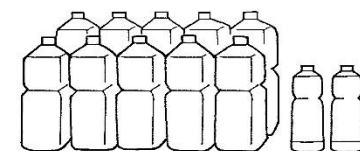


水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



ひとりぶん
1週間だと 21L



-----給食メニューの紹介-----

～フルーツポンチ～

〈材料(5人分)〉

- ・桃の缶詰:1缶
- ・みかんの缶詰:1缶
- ・パインの缶詰:1缶
- ・ナタデココの缶詰:1缶
- ・1L入るビニール袋:1枚
- ・スプーン:人数分

災害時には不安やストレスが高まります。甘いものを食べる事で心が安らぐよう、お気に入りのお菓子などを常備しておくこともおすすめです。

〈作り方〉

1. 全ての缶詰を開け、ビニール袋に入れ
て混ぜ合わせる。
2. 人数分に盛り分ける。