



# 9月 献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	しゅしょく 主食	牛乳	おかず	赤 (血や肉になる) 仲間 1群・・・蛋白質 2群・・・無機質	緑 (体の調子をととのえる) 仲間 3群・・・カロテン 4群・・・ビタミンC	黄色 (働く力や体温のもとになる) 仲間 5群・・・炭水化物 6群・・・脂質	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	麦ごはん 	○	ししゃものいそべ揚げ 切り干し大根の煮物 沢煮わん	牛乳, ししゃも, 青のり, さつまあげ, 油あげ, 豚肉, とうふ	切り干し大根, 干しいたけ, 人参, さやいんげん, ごぼう, 大根, しめじ, 玉ねぎ	米, 麦, 薄力粉, 米油, しらたき, 三温糖	823 kcal 33.1 g 24.6 g 2.8 g
2木	麦ごはん 	○	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	牛乳, 豚ひき肉, みそ, とうふ, ロースハム, わかめ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, 干しいたけ, なす, なら, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし	米, 麦, 米油, 三温糖, でんぷん, 春雨, 上白糖, ごま油, 白いりごま	772 kcal 29.5 g 21.8 g 3.7 g
3金	コッペパン 	○	鮭とポテトのバーベキュー 野菜サラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳, さけ, ショルダーベーコン	りんご, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, もやし, 人参, 白菜, 玉ねぎ, えのきたけ, パセリ	コッペパン, でんぷん, じゃがいも, 米油, 三温糖	751 kcal 32.8 g 24.8 g 3.7 g
6月	麦ごはん 	○	みそすき丼の具 ゆかり和え なすのみそ汁	牛乳, 豚肉, みそ, 油あげ	ごぼう, 人参, 玉ねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, 大根, ゆかり, なす, えのきたけ, さやいんげん	米, 麦, 米油, つきこんにゃく, 三温糖, でんぷん	760 kcal 33.2 g 18.1 g 2.7 g
7火	ココアあげパン 	○	《6年生希望献立》 とり肉のレモン和え 糸寒天サラダ オニオンスープ	牛乳, とり肉, 糸寒天, わかめ, ショルダーベーコン	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, 白菜, えのき水, ほうれんそう	コッペパン, 米油, グラニュー糖, 三温糖, ごま油 	847 kcal 35.5 g 33.6 g 3.8 g
8水	麦ごはん 	○	《歯の日》 ハムカツ かみかみサラダ さつま汁・炒り大豆	牛乳, ロースハム, スライスチーズ, たまご, さきいか, とり肉, みそ, 大豆	キャベツ, 大根, 人参, 玉ねぎ, ごぼう, ねぎ	米, 麦, 薄力粉, パン粉, 米油, 上白糖, ごま油, さつまいも, こんにゃく	844 kcal 32.5 g 25.2 g 2.8 g
9木	麦ごはん 	○	とりのからあげ こんぶ入り浅漬け じゃがいものそばろ汁	牛乳, とり肉, しおこんぶ, とりひき肉, みそ	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, 大根, さやいんげん	米, 麦, でんぷん, 米油, じゃがいも, 三温糖	810 kcal 34.5 g 22.3 g 2.7 g
10金	小さめコッペパン 	○	ラザニア フレンチサラダ ポトフ	牛乳, ぶたひき肉, チーズ, ウィンナー	にんにく, 玉ねぎ, 人参, エリンギ, キャベツ, きゅうり, 大根, とうもろこし, しめじ, かぶ, 白菜, パセリ	コッペパン, 米油, 無塩バター, 薄力粉, ぎょうざの皮	859 kcal 32.2 g 34.9 g 3.4 g
13月	麦ごはん 	○	ちくわのかば焼き 千草和え 豚汁	牛乳, ちくわ, たまご, 豚肉, とうふ, みそ	小松菜, キャベツ, きゅうり, ごぼう, 大根, 玉ねぎ, 人参, ねぎ	米, 麦, でんぷん, 米油, 三温糖, 上白糖, じゃがいも, こんにゃく	810 kcal 32.1 g 21.2 g 3.7 g
14火	ごまトースト 	○	ほうれんそうのオムレツ もやしと枝豆のサラダ きゃべつのスープ煮	牛乳, たまご, ロースハム, とり肉	玉ねぎ, ほうれんそう, もやし, えだまめ, 人参, キャベツ, しめじ	食パン, しろすりごま, はちみつ, 無塩バター, 上白糖, 三温糖, ごま油, 米油	820 kcal 36.6 g 34.5 g 3.9 g
15水	麦ごはん 	○	中華丼の具 凍り豆腐のサラダ ちんげんさいのスープ	牛乳, 豚肉, さつまあげ, うすらのたまご, 凍り豆腐, とり肉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, たけのこ, 白菜, キャベツ, きゅうり, しめじ, チンゲンツアイ, とうもろこし	米, 麦, 米油, でんぷん, 三温糖, ごま油, 上白糖, 白いりごま	780 kcal 33.2 g 20.8 g 3.2 g
16木	麦ごはん 	○	信州カレー くらかけ豆と海藻のサラダ 梨	牛乳, しかに, くらかけまめ, 海藻ミックス	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, エリンギ, しめじ, えのきたけ, リンゴ, キャベツ, きゅうり, 梨	米, 麦, 米油, じゃがいも, 上白糖	810 kcal 27.7 g 19.5 g 2.1 g
17金	コッペパン 	○	とり肉のトマトソースがけ コーンサラダ 野菜のスープ煮	牛乳, とり肉, ウィンナー	玉ねぎ, トマト, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, 人参, しめじ, かぶ	コッペパン, 三温糖, 米油, じゃがいも	750 kcal 38.6 g 22.3 g 3.7 g
21火	コッペパン 	○	《お月見献立》 お月見エッグ ツナサラダ・お月見大福 キャロットポタージュ	牛乳, たまご, ツナ, ショルダーベーコン, 生クリーム	ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ, 人参, クリームコーン, パセリ	コッペパン, 上白糖, 米油, 薄力粉, 無塩バター 	882 kcal 32.7 g 34.2 g 3.6 g
22水	麦ごはん 	○	松風焼き いそか和え なめこ汁	牛乳, とりひき肉, おから, たまご, みそ, きざみのり, とうふ, みそ	ねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, 人参, 大根, なめこ, えのきたけ, 玉ねぎ	米, 麦, 三温糖, 白いりごま 	770 kcal 32.5 g 21.7 g 2.6 g
24金	まるパン 	○	コーンコロッケ 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳, ぶたひき肉, たまご, 海藻ミックス, とり肉	とうもろこし, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 大根, かぼちゃ	まるパン, 米油, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, ごま油	843 kcal 32.4 g 27.9 g 4.0 g
27月	麦ごはん 	○	手作りさつまあげ れんこんのきんぴら 厚揚げのみそ汁	牛乳, たらすり身, ひじき, さつまあげ, 厚揚げ, みそ	人参, ねぎ, ごぼう, れんこん, 玉ねぎ, 大根, キャベツ, えのきたけ, 小松菜	米, 麦, でんぷん, 米油, つきこんにゃく, 三温糖, 白いりごま	810 kcal 33.3 g 19.9 g 3.1 g
28火	コッペパン 	○	ハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, たまご, ロースハム, わかめ, 糸かまぼこ	玉ねぎ, 人参, きゅうり, 大根, もやし, ねぎ	コッペパン, 上白糖, 米油, パン粉, 三温糖, じゃがいも, マヨネーズ, 白いりごま	846 kcal 33.8 g 34.9 g 4.2 g
29水	麦ごはん 	○	白身魚のホイル焼き きゅうりのキムチ和え 肉じゃが	牛乳, ホキ, チーズ, 豚肉	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, きゅうり, 大根, さやいんげん	米, 麦, 米油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	750 kcal 34.8 g 15.9 g 2.6 g
30木	麦ごはん 	○	甘辛凍り豆腐 甘酢和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳, 凍り豆腐, ツナ, 豚肉, みそ	人参, きゅうり, もやし, 玉ねぎ, 白菜, 切り干し大根, ごぼう, ねぎ	米, 麦, でんぷん, じゃがいも, 米油, 三温糖, こんにゃく	810 kcal 28.0 g 22.4 g 2.5 g

# 食育だより



2学期がいよいよスタートしました。登校日数が一番長いですね。最後まで楽しく過ごせるようごはんをしっかり食べ、よく動いて、よく寝てみんなで元気に過ごしていきましょう！

## 夏休み明けの生活に気をつけよう



夏休み中に、朝寝坊の日が多かったなあと思う人はいますか？そんな時はまず、早起きをして、朝の光をあびることからはじめましょう。そして、朝ごはんをしっかり食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動ができます。午前中からしっかり動くことで自然に夜も早く寝ることができ十分な睡眠にもつながります。

残暑が厳しくなる9月はとくに食事と睡眠に気をつけないと体調を壊してしまうので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活しましょう。



## うそ？ほんと？生活リズムのうわさ



<p>朝方の人の方が勉強やスポーツの成績が良い？</p> <p><b>ほんとう</b></p> <p>早寝早起きをしている人の方が、どちらも良いという研究の報告があります</p>	<p>寝る前にスマートフォンを見るとねむれなくなる？</p> <p><b>ほんとう</b></p> <p>スマートフォンからでるブルーライトは、目を覚ましてしまい、眠りに入りづらくなります。</p>	<p>朝ごはんを食べないとやせられる？</p> <p><b>うそ</b></p> <p>朝ごはんを食べないと、体温があがりきれず、エネルギー消費量が減り、逆効果になります。</p>
---	---	--

今月の目標

規則正しい生活をしよう

## 消費期限と賞味期限？何がちがうの？

環境問題を考えるうえでも食材の無駄をなくすることが大切です。消費期限と賞味期限の違いを知って、食べられるのに捨ててしまうことのないようにしましょう。

消費期限とは・・・「安全に食べられる期限」のこと。

サンドイッチや魚・肉など傷みやすい食品に表示されています。

過ぎたら食べるのを控えましょう。

賞味期限とは・・・「おいしく食べられる期限」のこと。

お菓子やペットボトル飲料など傷みにくい食品に表示されています。

過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないです。

ただし、一度開けたら、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



## SDGsと食ー「3R」でごみをへらそう！

SDGsという言葉はみなさんも聞いたことがあると思います。意味は「持続可能な開発目標」です。どんなことをしたら良いのだろうか？と悩む人もいます。消費期限と賞味期限と同じようにごみを減らすことも大切な一つです。まずは「3R」でごみを減らすということを考えてみましょう。

「3R」とは・・・

Reduce (リデュース)・・・ごみになるものを減らすこと

Reuse (リユース)・・・形をかえずにものをくり返し使うこと

Recycle (リサイクル)・・・ペットボトルなど分別して資源として再生利用すること



このなかですぐにはじめてほしいことは「Reduce (リデュース)」。食べ物を残さず食べる。必要な物だけを買う。ものを大事にして長く使うなどに心がけましょう。給食の牛乳びんは「Reuse (リユース)」になります。みなさんはプラスチックやペットボトルの分別をしていますか？それは「Recycle (リサイクル)」です。みなさんがすでに取り組んでいることもたくさんありますが、まだまだできることもあります。みんなで他にもできることがないか考えて取り組んでみましょう。