



9 月

こんだてひょう (しょうがっこう)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか (ちやくになる) なかま 1ぐん・・・たんぱくしつ 2ぐん・・・むきしつ	みどり (からだのちようしをととのえる) なかま 3ぐん・・・カロテン 4ぐん・・・ビタミンC	きいろ (はたらくちからやたいおんのもとになる) なかま 5ぐん・・・たんすいかぶつ 6ぐん・・・ししつ	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	むぎごはん	○	ししゃものいそべあげ きりほしだいこんのもの さわにわん	ぎゅうにゅう, ししゃも, あおのり, さつまあげ, あぶらあげ, ぶたにく, とうふ	きりほしだいこん, ほししいたけ, にん じん, さやいんげん, ごぼう, だい こん, しめじ, たまねぎ	こめ, むぎ, はくりきこ, こめあぶら, しらたき, さ んおんとう	686 kcal 27.6 g 20.5 g 2.4 g
2木	むぎごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, みそ, とうふ, ロースハム, わかめ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にん じん, たけのこ, ほししいたけ, なす, にら, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし	こめ, むぎ, こめあぶら, さんおんとう, でんぷん, はるさめ, しょうはくとう, こめあぶら, こま	644 kcal 24.6 g 18.2 g 3.1 g
3金	コッパパン	○	さけとポテトのバーベキュー やさしいサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう, しろさけ, 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, にんじん, はく さい, たまねぎ, えのきたけ, パセリ	コッパパン, でんぷん, じゃがいも, こめあぶら, さ んおんとう	626 kcal 27.4 g 20.7 g 3.1 g
6月	むぎごはん	○	みそすきどんのく ゆかりあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, あぶ らあげ	ごぼう, にんじん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, だいこん, ゆか り, なす, えのきたけ, さやいんげん	こめ, むぎ, こめあぶら, つきこんにゃく, さんお んとう, でんぷん	617 kcal 27.7 g 15.1 g 2.3 g
7火	ココアあげパン	○	《6ねんせいきぼうこんだて》 とりにくのレモンあえ いとかんてんサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう, とりにく, いとかんて ん, わかめ, ショルダーベーコン	キャベツ, きゅうり, にんじん, たま ねぎ, はくさい, えのきたけ, ほう れんそう	コッパパン, こめあぶら, グラニューとう, さんお んとう, こめあぶら	706 kcal 29.6 g 28.0 g 3.2 g
8水	むぎごはん	○	《はのひ》 ハムカツ かみかみサラダ さつまじる・いりだいず	ぎゅうにゅう, ロースハム, スライス チーズ, たまご, さきいか, とりにく, みそ, だいず	キャベツ, だいこん, にんじん, たま ねぎ, ごぼう, ねぎ	こめ, むぎ, はくりきこ, パンこ, こめあぶら, じょ うはくとう, こめあぶら, さつまいも, こんにゃく	704 kcal 27.1 g 21.0 g 2.4 g
9木	むぎごはん	○	とりのからあげ こんぶいりあさづけ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう, とりにく, しおこん ぶ, とりひきにく, みそ	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅ うり, にんじん, たまねぎ, だいこん, さやいんげん	こめ, むぎ, でんぷん, こめあぶら, じゃがいも, さ んおんとう	667 kcal 28.8 g 18.6 g 2.3 g
10金	ちいさめコッパパン	○	ラザニア フレンチサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, チー ズ, ウィンナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリ ンギ, キャベツ, きゅうり, だいこん, とうもろこし, しめじ, かぶ, はくさ い, パセリ	コッパパン, こめあぶら, むえんバター, はくりき こ, ぎょうざのかわ	716 kcal 26.9 g 29.1 g 2.9 g
13月	むぎごはん	○	ちくわのかばやき ちくさあえ とんじる	ぎゅうにゅう, ちくわ, たまご, ぶた にく, とうふ, みそ	こまつな, キャベツ, きゅうり, ごぼ う, だいこん, たまねぎ, にんじん, ね ぎ	こめ, むぎ, でんぷん, こめあぶら, さんおんとう, しょうはくとう, じゃがいも, こんにゃく	674 kcal 26.8 g 17.7 g 3.1 g
14火	ごまトースト	○	ほうれんそうのオムレツ もやしとえだまめのサラダ きゃべつのスープに	ぎゅうにゅう, たまご, ロースハム, とりにく	たまねぎ, ほうれんそう, もやし, え だまめ, にんじん, キャベツ, しめじ	しょくパン, しろすりごま, はちみつ, むえんバ ター, しょうはくとう, さんおんとう, こめあぶら, こめあぶら	684 kcal 30.5 g 28.8 g 3.3 g
15水	むぎごはん	○	ちゅうかどんのく こおり豆腐のサラダ ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さつまあ げ, うすらのたまご, こおり豆腐, とりにく	しょうが, たまねぎ, にんじん, ほし しいたけ, たけのこ, はくさい, キャ ベツ, きゅうり, しめじ, チンゲン ツァイ, とうもろこし	こめ, むぎ, こめあぶら, でんぷん, さんおんとう, こめあぶら, しょうはくとう, しろいりごま	644 kcal 27.7 g 17.4 g 2.7 g
16木	むぎごはん	○	しんしゅうカレー くらかけめとかいそうのサラダ なし	ぎゅうにゅう, しかにく, くらかけめ め, かいそうミックス	にんにく, しょうが, たまねぎ, にん じん, エリンギ, しめじ, えのきたけ, リンゴ, キャベツ, きゅうり, なし	こめ, むぎ, こめあぶら, じゃがいも, しょうはくと う	669 kcal 23.1 g 16.3 g 1.8 g
17金	コッパパン	○	とりにくのトマトソースがけ コーンサラダ やさしいスープに	ぎゅうにゅう, とりにく, ウィンナー	たまねぎ, トマト, キャベツ, とうも ろこし, きゅうり, にんじん, しめじ, かぶ	コッパパン, さんおんとう, こめあぶら, じゃがい も	619 kcal 32.2 g 18.6 g 3.1 g
21火	コッパパン	○	《おつきみこんだて》 おつきみエッグ ツナサラダ・おつきみだいふく キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう, たまご, ツナ, ショル ダーベーコン, なまクリーム	ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, にんじん, ク リームコーン, パセリ	コッパパン, しょうはくとう, こめあぶら, はくり きこ, むえんバター	735 kcal 27.3 g 28.5 g 3.0 g
22水	むぎごはん	○	まつかぜやき いそかあえ なめこじる	ぎゅうにゅう, とりひきにく, 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, に んじん, だいこん, なめこ, えのきた け, たまねぎ	こめ, むぎ, さんおんとう, いりごま	634 kcal 27.1 g 18.1 g 2.2 g
24金	まるパン	○	コーンコロッケ かいそうサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, たま ご, かいそうミックス, とりにく	とうもろこし, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, かほ ちゃ	まるパン, こめあぶら, じゃがいも, はくりきこ, パ ンこ, こめあぶら	703 kcal 27.0 g 23.3 g 3.4 g
27月	むぎごはん	○	てづくりさつまあげ れんこんのきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう, たらすりみ, ひじき, さつまあげ, あつあげ, みそ	にんじん, ねぎ, ごぼう, れんこん, た まねぎ, だいこん, キャベツ, えのき たけ, こまつな	こめ, むぎ, でんぷん, こめあぶら, つきこんにゃ く, さんおんとう, しろいりごま	667 kcal 27.8 g 16.6 g 2.6 g
28火	コッパパン	○	ハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, ぎゅう ひきにく, たまご, ロースハム, わか め, いとかまぼこ	たまねぎ, にんじん, きゅうり, だい こん, もやし, ねぎ	コッパパン, しょうはくとう, こめあぶら, パンこ, さんおんとう, じゃがいも, マヨネーズ, しろいり ごま	705 kcal 28.2 g 29.1 g 3.5 g
29水	むぎごはん	○	しろみさかなのホイル焼き きゅうりのキムチあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう, ホキ, チーズ, ぶたに く	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, きゅうり, だいこん, さやいんげん	こめ, むぎ, こめあぶら, じゃがいも, しらたき, さ んおんとう	610 kcal 29.0 g 13.3 g 2.2 g
30木	むぎごはん	○	あまからこおり豆腐 あますあえ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう, こおり豆腐, ツナ, ぶたにく, みそ	にんじん, きゅうり, もやし, たまね ぎ, はくさい, きりほしだいこん, ご ぼう, ねぎ	こめ, むぎ, でんぷん, じゃがいも, こめあぶら, さ んおんとう, こんにゃく	665 kcal 23.4 g 18.7 g 2.1 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>ほんとう</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>ほんとう</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>うそ</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。