

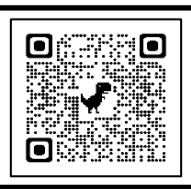


# 令和5年 9月 こんだてひょう

(小1コース)

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

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
		しゅしょく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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)	エネルギー (和カ)	脂質 (グラム)	
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)		
1	金	コッパン	○	はくさいとベーコンのスープ トマトとツナの Pasta ブルー	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・トマト ピーマン・ブルー	コッパン こめあぶら さとう マカロニ	エネルギー 616 たんぱく質 25.1	脂質 17.4 食塩相当量 2.8	
4	月	ぎゅうきゅうカレー	○	【ぼうさいこんだて】 ぐだくさんスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんにく にんじん・はくさい・コーン あまなつみかんシロップづけ パインシロップづけ	ぎゅうきゅうカレー じゃがいも ナタデココ サイダーゼリー	エネルギー 527 たんぱく質 15.1	脂質 22.4 食塩相当量 2.0	
5	火	コッパン	○	ミートボールのトマトスープ ジャーマンポテト レモンあえ みかんジャム	ぎゅうにゅう ミートボール ウイナー	たまねぎ・にんじん・コーン ホワイトしめじ・キャベツ トマト・さやいんげん きゅうり・レモンかじゅう	コッパン こめあぶら じゃがいも・さとう みかんジャム	エネルギー 665 たんぱく質 26.3	脂質 21.1 食塩相当量 2.9	みかんジャム
6	水	むぎごはん	○	【ちいきしょくさいのひこんだて】 しんしゅうやさいのみそしる ぶたにくとこおりどうふのあげに なめたけあえ	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく こおりどうふ かんでん	たまねぎ・だいこん・にんじん はくさい・しょうが・キャベツ ホワイトしめじ・ながねぎ きゅうり・なめたけ	むぎごはん でんぶん こめあぶら・さとう	エネルギー 605 たんぱく質 28.5	脂質 18.7 食塩相当量 2.6	
7	木	むぎごはん	○	もずくスープ かつおのみそカツ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ・もずく かつお(さかな) みそ	たまねぎ・えのきだけ はくさい・にんじん しょうが・キャベツ だいこん・あかしそこ	むぎごはん こむぎこ・パンこ こめあぶら さとう	エネルギー 588 たんぱく質 26.1	脂質 17.6 食塩相当量 2.1	
8	金	しょくパン	○	やさいスープ ソルガムいりチリコンカン きよほう	ぎゅうにゅう ベーコン だいす ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン・パセリ にんにく・きよほう	しょくパン じゃがいも ソルガム・こめこ こめあぶら	エネルギー 634 たんぱく質 30.5	脂質 17.8 食塩相当量 2.9	スプーン きよほう 3こ
11	月	むぎごはん	○	【あさひしょうがっこうおたのしみこんだて】 キムチじる えびフライ・たたききゅうり さけふりかけ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・えびフライ さけふりかけ	たまねぎ・えのきだけ はくさいキムチ・もやし にら・きゅうり・にんじん	むぎごはん しらたき・こめあぶら でんぶん・こめあぶら さとう・みかんゼリー	エネルギー 588 たんぱく質 21.0	脂質 17.1 食塩相当量 2.8	さけふりかけ みかんゼリー (ぎょうしゃはいそう)
12	火	コッパン	○	ミネストローネ ぶたにくのパーベキューソース シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく・セロリー・トマト たまねぎ・にんじん・ながねぎ だいこん・ズッキーニ・キャベツ しょうが・りんごピューレ・レモンかじゅう	コッパン こめあぶら でんぶん・さとう じゃがいも	エネルギー 633 たんぱく質 29.9	脂質 23.4 食塩相当量 2.7	
13	水	むぎごはん	○	かぼちゃのみそしる やきとりどんのぐ うめかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とりにく・たまご のり	たまねぎ・にんじん・ながねぎ だいこん・えのきだけ・もやし かぼちゃ・はくさい・キャベツ さやいんげん・きゅうり・うめ	むぎごはん さとう・みずあめ こめあぶら	エネルギー 571 たんぱく質 28.6	脂質 16.1 食塩相当量 2.5	スプーン 「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 この)、い=いも
14	木	むぎごはん	○	【まごわやさしいこんだて】 じゃがいもとわかめのみそしる あじのこうみソース だいすいりごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ・だいす あぶらあげ・みそ あじ(さかな)	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ながねぎ・にんにく しょうが・キャベツ・こまつな	むぎごはん じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら・ごま	エネルギー 615 たんぱく質 29.3	脂質 20.7 食塩相当量 2.4	
15	金	ココアパン	○	【しんじんせんおうえんこんだて】 ソルガムマカロニとウイナーのスープ しんじんせんおうえんメッセーシメンチカツ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー メンチカツ かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい・コーン・パセリ キャベツ・だいこん きゅうり	ココアパン ソルガムマカロニ こめあぶら・さとう	エネルギー 750 たんぱく質 27.9	脂質 29.3 食塩相当量 3.4	「新入戦応援メッセー シメンチカツ」は若穂 中学校の生徒さんが考 えた18種類の応援メッ セーイラストが描か れています。
19	火	まるパン	○	こめこマカロニのABCスープ ハンバーグトマトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ・みそ	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ・トマト キャベツ・コーン・きゅうり	まるパン こめこマカロニ・さとう でんぶん・こめあぶら	エネルギー 614 たんぱく質 26.9	脂質 19.9 食塩相当量 3.3	
20	水	むぎごはん	○	ごもくスープ ぶたにくのキムチいため もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ぶたにく わかめ	しょうが・たまねぎ・にんにく ほししいたけ・にんじん・にら はくさい・ちんげんさい たけのこ・キャベツ・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 537 たんぱく質 28.1	脂質 15.9 食塩相当量 2.1	まいつき19にちは しょくいくのひ
21	木	わかめごはん	○	【おつきみこんだて】 つきみこめこうどんじる にくだんごのあますあん えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・かまぼこ ミートボール	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ながねぎ・えだまめ キャベツ・きゅうり	わかめごはん こめこめん こめあぶら・さとう でんぶん	エネルギー 631 たんぱく質 24.7	脂質 21.2 食塩相当量 2.8	わかめごはんのもと
22	金	コッパン	○	かぼちゃのポターージュ あかうおのいそべあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・あおのり スキムミルク・なまクリーム あかうお(さかな)	たまねぎ・かぼちゃ パセリ・だいこん にんじん・きゅうり キャベツ	コッパン バター・でんぶん こめあぶら・ごま さとう	エネルギー 698 たんぱく質 32.2	脂質 24.5 食塩相当量 2.7	スプーン
25	月	むぎごはん	○	【ほしなしょうがっこうおたのしみこんだて】 カレー てりやきチキン たくあんあえ・ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも ワインゼリー	エネルギー 652 たんぱく質 28.8	脂質 15.8 食塩相当量 2.8	スプーン ワインゼリー (ぎょうしゃはいそう)
26	火	コッパン	○	オニオンスープ メルルーサのこめこパンこやき カレドレッシングサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ(さかな)	たまねぎ・セロリー にんじん・しめじ・パセリ もやし・きゅうり・キャベツ	コッパン こめこパンこ・オリーブゆ こめあぶら・さとう ブルーベリージャム	エネルギー 606 たんぱく質 30.1	脂質 18.2 食塩相当量 2.8	ブルーベリージャム
27	水	むぎごはん	○	トマトにくじゃが しのだにあんかけ こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく しのだに しおこんぶ	たまねぎ・にんじん・トマト さやいんげん・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめあぶら・しらたき じゃがいも・さとう でんぶん	エネルギー 574 たんぱく質 22.8	脂質 15.4 食塩相当量 2.4	
28	木	むぎごはん	○	なすいりマーボーとうふ かにしゅうまい いとかなてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・かにしゅうまい いとかなてん	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・なす・にら キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぶん	エネルギー 614 たんぱく質 27.5	脂質 17.9 食塩相当量 2.1	スプーン かにしゅうまい 2こ
29	金	コッパン	○	キャベツのスープに ペンネナポリタン なし	ぎゅうにゅう ウイナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・ホワイトしめじ パセリ・にんにく・なす ピーマン・トマトピューレ・なし	コッパン こめあぶら マカロニ	エネルギー 610 たんぱく質 26.3	脂質 18.0 食塩相当量 2.7	



ホームページはこちらです。  
 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。

# 9月 食育だより



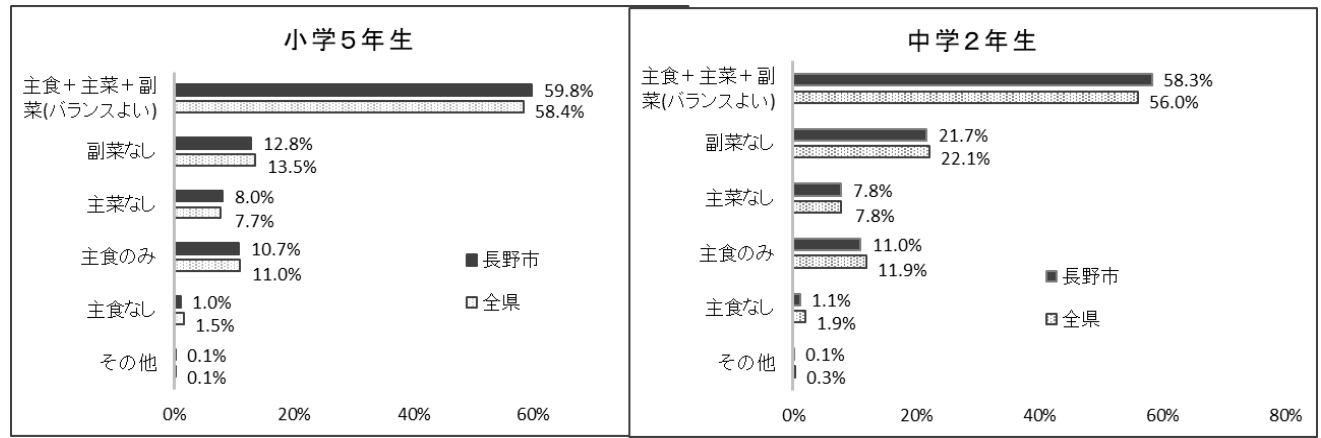
こんげつ 今月の 目標 規則正しい食事をしよう

長野県教育委員会及び長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会では、3年ごとに「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。昨年度の実態調査の結果から長野市の子もたちの朝食の様子についてお知らせします。

調査対象：小学5年生 回答者数 長野市内 2,864人 (長野県内 15,609人)  
 中学2年生 回答者数 長野市内 2,564人 (長野県内 14,689人)  
 調査時期：令和4年6月15日から7月15日のうち1日

前回調査より「家族全員で朝食」「バランスのよい朝食」が増えました!

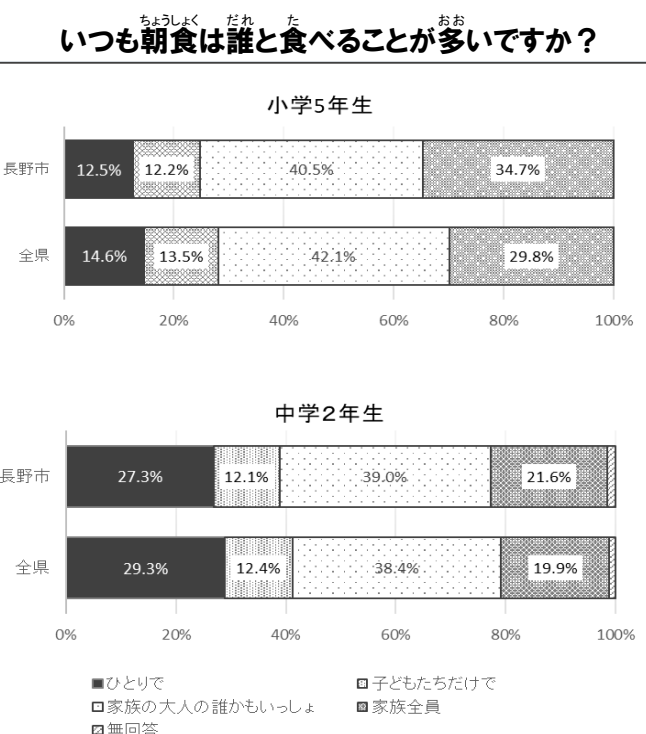
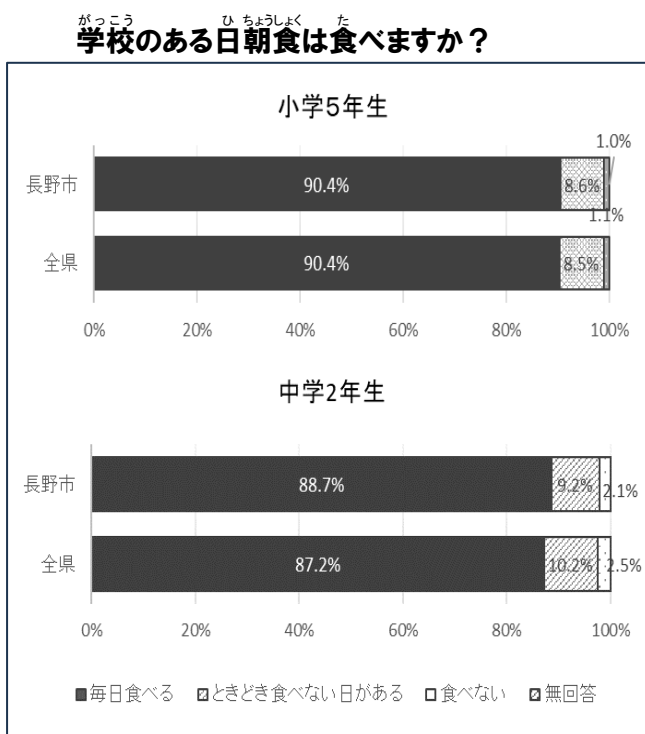
朝食の内容は? 主食+主菜+副菜で バランスよい食事



バランスのよい食事をしている児童生徒が約6割です。小学生ではバランスのよい食事をしている人が10.3ポイント増えました。朝食に副菜を食べていない児童生徒が約2~3割います。朝食のバランスがよい人ほど、家族や大人と一緒に食べているという集計結果も出ています。

朝ごはんの大切な働き

- ①元気はつらつ!...体温を上げる
- ②脳が活発に!...脳にエネルギーを補給
- ③排便快調!...体のリズムを整える



朝食を毎日食べる人は、小学生で90.4%、中学生は88.7%でした。中学生になると、毎日食べる人が減っています。朝食を食べない理由で多いものは、「時間がない」「おなかががすいていない」でした。

「家族全員」で朝食を食べている人が3年前の調査より小学生で10.8ポイント、中学生で5.9ポイント増えています。「ひとりで」食べる人は、小学生は2.5ポイント減っていますが、中学生は1.7ポイント増えています。

今月の給食から... 救給カレー

9月1日は防災の日

平成23年3月の東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道等が途絶えて、温めたり加水したりできなくても食べられる非常食として開発されました。

◆1食ずつご飯とカレーがレトルトの袋に入り、温めなくても袋を開けてそのまま食べられます。

◆スプーン付きで容器はそのまま食器として使えるため、かさばらずに片づけられます。

◆多くの方が食べられるように、アレルギー特定原材料等28品目を使用していません。

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、非常食を体験し、防災意識を高める給食を計画しました。

第四学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」を備蓄して、非常事態がない場合は防災献立として提供し、ローリングストックをしています。