

令和6年9月 学校給食献立予定表

信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

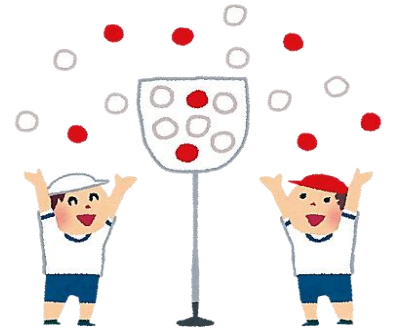
日付	献立名	使用材料						
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
2 (月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ほっけの一夜干し ラーメンサラダ	牛乳 いりこ みそ ほっけ開き干し 木綿豆腐	たまねぎ わかめ 長ネギ にんじん きゅうり キャベツ	米 大麦 強化米 ラーメン すりごま ごま油 三温糖	613	29.8	18.4	2.9
3 (火)	食パン 牛乳 コーンクリームスープ ハニーマスタードチキン スライスチーズ	牛乳 生クリーム とり肉 牛乳 スライスチーズ	たまねぎ にんじん コーン にんにく たまねぎ しめじ パセリ 粒マスタード レモン果汁	食パン じゃがいも 米油 三温糖 はちみつ	604	29	27.5	2.8
4 (水)	ごはん 牛乳 キムチスープ はるまき ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 はるまき みそ	にんにく 白菜キムチ たまねぎ にんじん にら ひじき にんじん きゅうり コーン	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 マロニー 米油 すりごま	668	20.9	23.2	1.7
5 (木)	こくとうパン 牛乳 けんちん汁 ペンネ・ラタトゥユ	牛乳 いりこ みそ とり肉 木綿豆腐 ぶた肉 サイコロチーズ	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ にんにく たまねぎ なす トマト缶 ズッキーニ	黒糖パン さといも ごま油 三温糖 米油 ペンネマカロニ	608	28.3	22.2	2.3
6 (金)	ごはん 牛乳 ホワイトミニ チキンカレー キャベツのさっぱりづけ	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり バイン缶	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも ホワイトミニ	675	22.2	15.5	1.8
9 (月)	ごはん 牛乳 なめこのすまし汁 とり肉のうめみそ焼き こまつなベーコンいため	牛乳 とり肉 ベーコン 木綿豆腐 みそ	たまねぎ にんじん わかめ なめこ ねりうめ コーン キャベツ こまつな	米 大麦 強化米 米油	613	25.7	22.2	2.2
10 (火)	おたのしみメニュー 高学年1位 	牛乳 とり肉 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリーンピース きゅうり キャベツ	メロンパン バター じゃがいも マロニー 米油 三温糖	617	24.2	23.4	2.5
11 (水)	ごはん 牛乳 五目ワタンスープ シルバーの塩こうじづけ わかめとみかんの酢の物	牛乳 ぶた肉 シルバーの塩こうじづけ	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ にら わかめ みかん缶 きゅうり	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 ワタナン	607	27.2	16	1.4
12 (木)	おたのしみメニュー 低学年1位 	牛乳 とり肉 油揚げ 水煮大豆 ちくわ	たまねぎ しめじ キャベツ さやいんげん しょうが にんじん こんにゃく ひじき	まっちゃんパン 米油 三温糖 ミルメーク かたくり粉	648	27.7	24.7	2.7
13 (金)	うめごはん 牛乳 沢煮鮎(さわにわん) 肉じゃが	牛乳 ぶた肉 油揚げ ぶた肉	にんじん だいこん ごぼう しらたき えのき 水菜 たまねぎ こんにゃく グリーンピース カリカリ梅	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖	609	24.8	18.6	1.2
17 (火)	コッペパン 牛乳 かぼちゃのスープ うさぎ型ハンバーグ だいこんサラダ 月見だんご 	牛乳 生クリーム うさぎ型ハンバーグ 牛乳 みそ	かぼちゃ たまねぎ だいこん コーン きゅうり かぼちゃペースト	コッペパン 三温糖 米油 月見団子	649	25	20.9	2.9
18 (水)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 いわしのしょうが煮 しらたきの塩昆布いため	牛乳 いりこ みそ 油揚げ ベーコン いわしのしょうが煮	キャベツ たまねぎ にんじん しらたき ビーマン 塩昆布	米 大麦 強化米 米油 ごま油 いりごま	654	27.3	25.5	2.4
19 (木)	コッペパン 牛乳 ベーコンチャウダー やき肉いため ブルー	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく にんじん たまねぎ ビーマン ブルー	コッペパン 三温糖 米油 マカロニ いりごま	600	25.4	25.8	2.1
20 (金)	ごはん 牛乳 もずくのみそ汁 じゃがマーボー のりの佃煮	牛乳 いりこ みそ 油揚げ ぶたひき肉 みそ	えのき にんじん もずく 長ネギ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖 のりの佃煮 かたくり粉	590	23.9	18	3.1
24 (火)	丸パン 牛乳 ミネストローネスープ キャベツメンチ ソース もやしのごまレモン和え	牛乳 とり肉 水煮大豆 サイコロチーズ キャベツメンチ	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ もやし れもん汁 こまつな きゅうり	丸パン バター 米油 三温糖 すりごま	625	24.8	24.1	2.7
25 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 とり肉のあんずしょうゆ煮 ゆでキャベツ	牛乳 いりこ みそ 油揚げ とり肉	だいこん にんじん えのき たまねぎ キャベツ	米 大麦 強化米 米油 あんずジャム	601	25.3	20.3	1.8
26 (木)	コッペパン 牛乳 切干大根のスープ チリコンカーン 型抜きチーズ	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 水煮大豆 型抜きチーズ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ にんにく たまねぎ にんじん	コッペパン 三温糖 米油 じゃがいも	606	32	26.4	2.9
27 (金)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 ふくじんづけ和え	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐	キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ つきこんにゃく 長ネギ にんにく きゅうり 福神漬	米 大麦 強化米 米油 三温糖	595	22.2	15.5	1.9
30 (月)	ごはん 牛乳 なめこ汁 イナダのてりやき わかめの酢の物	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 イナダ切り身 かに風味淡雪	にんじん なめこ だいこん 長ネギ わかめ きゅうり	米 大麦 強化米 三温糖	596	27.7	14.9	2

9月10日(火)と12日(木)はおたのしみメニューです。給食委員会さんが、夏休み前に低学年と高学年に分かれてアンケートを実施しました。

何が出るかは当日までのおたのしみです。(保護者の方で事前に知りたい方は担任の先生にお問い合わせください。)

9月 給食だより

まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんお元気ですか？不安定な天気が多く、体調管理が難しいですね。でも、朝晩は少し涼しくなり、過ごしやすくなりました。小学校では10月12日(土)の運動会へ向けての練習が始まります。毎日の朝ごはんをしっかりと食べて体調を整え、ケガのないようにがんばりましょう。



体内時計のヒミツ

みなさんの体の中には時計があります。4時間目になるとおなかが空いてきませんか？夜になると眠くなり、朝になると目が覚める。これらは、みなさんの体の中にある「体内時計」のおかげなのです。この体内時計は夜ふかしして朝寝坊したり、夜遅い時間に物を食べたりすると、調子が悪くなってきます。体内時計が狂うと夜眠れなくなったり、疲れが取れにくくなったりします。最近よく眠れないな・・・朝起きるのがつらいな・・・、そんな時は朝日をあびてみてください。朝日をあびると体内時計がリセットされます。そして朝食をしっかりと食べることで、夜の間に休んでいた脳や体が動き出します。このような良いサイクルに入ると、体も心も元気になり、夜もぐっすり眠ることができますよ。夏の疲れがなかなか取れない人は、自分の体内時計をリセットしてみましょう。

