



令和7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			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		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				
1 (月)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 やき肉いため ココアヨーグルト	牛乳 いりこ みそ 油揚げ ぶた肉 ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン もやし	米 大麦 強化米 三温糖 米油 いりごま	651	24.6	17.5	1.6
2 (火)	ミニコッペパン 牛乳 とり肉のトマトソース煮 ラーメンサラダ みかんジャム	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム チーズ サイコロチーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマトフォンデュ	コッペパン ラーメン 米油 三温糖 すりごま ごま油 みかんジャム じゃがいも	637	25.5	24.3	2.7
3 (水)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 ほっけの一夜干し こんにゃくのうま煮	牛乳 いりこ みそ 油揚げ 木綿豆腐 ほっけ一夜干し	たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく	米 大麦 強化米 三温糖 いりごま	623	26.3	15.9	2.6
4 (木)	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 牛乳 とり肉 スライスチーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ コーンパースト たまねぎ パセリ 粒マスタード	食パン じゃがいも 米油 はちみつ 三温糖	608	29.5	26.9	2.8
5 (金)	ごはん 牛乳 なるとのすまし汁 じゃがマーボー ぶどうゼリー	牛乳 なると ぶたひき肉 みそ	たまねぎ にんじん えのき わかめ ビーマン たまねぎ	米 大麦 強化米 じゃがいも 三温糖 米油 かたくり粉 ぶどうゼリー	622	20	14.9	2
8 (月)	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 肉団子となすのちゅうか煮 のりのつくだ煮	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 油揚げ 肉団子	たまねぎ にんじん わかめ 長ネギ なす たまねぎ ビーマン のりのつくだ煮	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉	606	23.9	18.3	2.7
9 (火)	ミニコッペパン 牛乳 セロリのコンソメスープ パンネのミートソース えだまめ	牛乳 ベーコン ぶたひき肉 えだまめ サイコロチーズ	たまねぎ にんじん セロリ ビーマン トマトフォンデュ	コッペパン 米油 パンネマカロニ 米油	606	27.8	27	2.6
10 (水)	ごはん 牛乳 こおりとうふのみそ汁 いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう	牛乳 いりこ みそ 凍り豆腐 いわしのしょうが煮	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう にんじん	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま	622	25.2	20.9	2.2
11 (木)	丸パン 牛乳 きのこのクリームスープ ポテトとお米のささみカツ ゆでキャベツ ソース	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム ささみカツ	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ	丸パン 米油	607	28.4	24.3	2.5
12 (金)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 切り干し大根のさっぱりサラダ	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 ツナフレーク	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく 長ネギ 切り干し大根 きゅうり ねりうめ	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま	634	24.2	19.4	2
16 (火)	メロンパン 牛乳 ミネストローネスープ カレービーフン	牛乳 とり肉 水煮大豆 ぶたひき肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ もやし にら	メロンパン バター 米油 ビーフン ごま油	608	26.8	24.5	1.9
17 (水)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 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 木綿豆腐 油揚げ とり肉	たまねぎ わかめ 長ネギ キャベツ	米 大麦 強化米 米油 あんずジャム	617	27.1	20.4	1.9
18 (木)	コッペパン 牛乳 たまごスープ スラッピージョー はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏卵 ぶたひき肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン わかめ ビーマン トマト缶	コッペパン 米油 かたくり粉 三温糖 はちみつレモンゼリー	603	23.5	19.8	2.4
19 (金)	ごはん 牛乳 エビボールスープ キャベツとあつあげのみそいため	牛乳 エビボール みそ ぶたひき肉 厚揚げ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな たまねぎ キャベツ にんじん	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉	627	24.3	22.1	2.3
22 (月)	ごはん 牛乳 とん汁 なっとうふりかけ カラフルビーマン	牛乳 いりこ みそ ぶた肉 木綿豆腐 ぶたひき肉	にんじん だいこん たまねぎ 長ネギ ごぼう しらたき ビーマン パプリカ赤 パプリカ黄	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	593	24.9	18.4	1.9
24 (水)	ごはん 牛乳 水ぎょうざのスープ 肉じゃが	牛乳 水ぎょうざ ぶた肉	たまねぎ はくさい にんじん しめじ にら たまねぎ こんにゃく グリーンピース	米 大麦 強化米 米油 三温糖 じゃがいも	623	22.3	16.5	1.5
25 (木)	丸パン 牛乳 わかめスープ ハンバーグ 和風ごぼうサラダ ミルクメーカー	牛乳 とり肉 ハンバーグ みそ ツナフレーク	にんじん だいこん たまねぎ ホールコーン わかめ ごぼう きゅうり にんじん	丸パン 米油 三温糖 ミルクメーカー	614	29	23.8	3.3
26 (金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 とり肉のみぞれ煮 あじつけのり	牛乳 いりこ みそ とり肉	たまねぎ にんじん わかめ だいこん しめじ 万能ねぎ あじつけのり	米 大麦 強化米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	599	26.2	17.6	2
29 (月)	ごはん 牛乳 ツナとコーンのカレー わかめとみかんの酢の物 かたぬきチーズ	牛乳 ツナフレーク 牛乳 サイコロチーズ 生クリーム かたぬきチーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン わかめ きゅうり みかん缶	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖	637	20.3	20.7	2.5
30 (火)	食パン 牛乳 かぼちゃのスープ ホイコーロー チョコ大豆クリーム	牛乳 生クリーム 牛乳 ぶた肉 みそ	たまねぎ かぼちゃ ビーマン キャベツ たまねぎ かぼちゃペースト	食パン ごま油 三温糖 米油 チョコ大豆クリーム	622	23.6	29.8	2.5



9月 給食だより

まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんは夏の疲れが残っていませんか？私は疲れが抜けないうき、すっぱいものを食べると元気になります。レモン味のジュースや、酢の物などです。みなさんは「これを食べると元気になる！」というものはありますか？チョコレートやケーキなど、甘いものも疲れが取れますね。甘いものばかりたくさん食べるのは体によくないですが、たまには好きなものを食べて、リフレッシュするのもいいですよ！



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。

