

令和5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	熱や力になる食品	体の調子を整える食品				
1 (金)	ごはん 牛乳 なめこのすまし汁 チキンカツ ソース ゆかり和え	牛乳 チキンカツ	米 大麦 強化米 こめ油	たまねぎ にんじん わかめ なめこ ゆかり キャベツ にんじん	638	28.2	21.3	3.1
4 (月)	ごはん 牛乳 エビボールスープ シルバーのしおこうじ漬け こんにゃくのうま煮	牛乳 エビボール シルバーの塩麹漬け みそ	米 大麦 強化米 三温糖 いりごま	にんじん たまねぎ はくさい こまつな こんにゃく	664	26.8	17.8	2.3
5 (火)	食パン 牛乳 タンタンスープ ハニーマスタードチキン スライスチーズ	牛乳 ぶたひき肉 みそ とりもも肉 スライスチーズ	食パン ごま油 マロニー すりごま こめ油 はちみつ 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しめじ はくさい パセリ 粒マスタード レモン果汁	596	30.5	28.4	2.9
6 (水)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 やきぎょうざ カレー風味野菜炒め	牛乳 いりこ みそ 焼きぎょうざ ぶたもも肉	米 大麦 強化米 じゃがいも こめ油	たまねぎ にんじん わかめ ピーマン キャベツ にんじん もやし	607	21.7	17.8	2.1
7 (木)	コッパン 牛乳 ミネストローネスープ あんかけやきそば ミルメークコーヒー	牛乳 とりもも肉 水煮大豆 なた サイコロチーズ ぶたもも肉 アカイカ	コッパン バター ラーメン こめ油 かたくり粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが たまねぎ はくさい チンゲン菜	644	29	23.2	2.2
8 (金)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 なめたけ和え うまし豆腐 もろみみそ	牛乳 ぶたもも肉 凍り豆腐 うまし豆腐 もろみみそ	米 大麦 強化米 こめ油 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 長ネギ つきこんにゃく もやし こまつな なめたけ	645	26.6	18.2	2.1
11 (月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 とり肉のみそがらめ ひじきの五目煮	牛乳 鶏卵 とり肉 みそ 油揚げ 水煮大豆 ちくわ	米 大麦 強化米 かたくり粉 こめ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん わかめ 長ネギ ひじき つきこんにゃく	631	25.8	20.2	2.2
12 (火)	コッパン 牛乳 切り干し大根のスープ チリコンカーン 元気ヨーグルト	牛乳 ぶたもも肉 ぶたひき肉 水煮大豆 元気ヨーグルト	コッパン こめ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん 切り干し大根 チンゲン菜 にんにく	608	31.1	22.9	2.6
13 (水)	ごはん 牛乳 インド煮 やき肉いため	牛乳 ぶたもも肉 とりもも肉 うずら卵 さつまあげ	米 大麦 強化米 三温糖 こめ油 いりごま	にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん グリーンピース にんにく しょうが ピーマン	653	28.1	21.8	1.2
14 (木)	丸パン 牛乳 わかめスープ キャベツメンチ ソース ぶた肉とごぼうのピリ辛煮	牛乳 とりもも肉 キャベツメンチ ぶたもも肉	丸パン こめ油 三温糖	にんじん たまねぎ ホールコーン だいこん わかめ ごぼう しらたき しょうが	672	27.3	25.9	3.3
15 (金)	ごはん 牛乳 水ぎょうざのスープ じゃがいものそぼろ煮 プルーン	牛乳 とりひき肉 水ぎょうざ 生揚げ えだまめ	米 大麦 強化米 こめ油 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	たまねぎ にんじん はくさい しめじ いら 干しいたけ プルーン	606	21.4	15.8	1.7
19 (火)	抹茶パン 牛乳 コーンクリームスープ いわしのトマト煮 切り干し大根のごま酢和え	牛乳 生クリーム イワシのトマト煮 牛乳	抹茶パン こめ油 じゃがいも 三温糖 いりごま	たまねぎ にんじん ホールコーン もやし 切り干し大根 きゅうり	631	31.2	26.3	2.6
20 (水)	ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 なすの油みそ ブルーベリーゼリー	牛乳 はんぺん ぶたひき肉 みそ	米 大麦 強化米 こめ油 三温糖 かたくり粉 ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん えのき わかめ なす しょうが たまねぎ ピーマン	591	20.5	15.5	1.7
21 (木)	食パン 牛乳 はくさいのクリームスープ バジルチキン きんぴらごぼう	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 とりもも肉	食パン こめ油 三温糖 いりごま	はくさい たまねぎ しめじ にんじん ごぼう	599	26.3	28.2	2.6
22 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー えだまめサラダ プロセスチーズ	牛乳 ぶたもも肉 えだまめ チーズ 牛乳 プロセスチーズ	米 大麦 強化米 こめ油 じゃがいも ごま油 三温糖	たまねぎ にんじん わかめ キャベツ にんじん	657	25.4	21.5	2.4
25 (月)	ごはん 牛乳 もずくスープ さばのみそ煮 しらたきの塩こんぶいため	牛乳 ベーコン さばのみそ煮	米 大麦 強化米 こめ油 いりごま ごま油	たまねぎ にんじん えのき もずく しらたき ピーマン 塩昆布	619	23.2	23.5	1.8
26 (火)	コッパン 牛乳 コンソメスープ ポークフランク ケチャップ ポテトサラダ	牛乳 とりもも肉 ポークフランク ロースハム	コッパン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	606	29.8	23.3	3.2
27 (水)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 スタミナっとう丼の具 だし巻き卵 きざみのり	牛乳 油揚げ いりこ 木綿豆腐 みそ ぶたひき肉 納豆 だし巻き卵 きざみのり	米 大麦 強化米 こめ油 三温糖 ごま油	だいこん こまつな にんにく たまねぎ しょうが たけのこ いら きざみのり	618	27.3	21.5	1.9
28 (木)	米粉パン 牛乳 春雨とチンゲン菜のスープ 白身魚フライ ソース かいそうサラダ	牛乳 ぶたもも肉 白身魚フライ	米粉パン マロニー こめ油	にんじん たまねぎ えのき チンゲン菜 キャベツ きゅうり わかめ	625	19.2	31.3	2.5
29 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 凍り豆腐のピリ辛煮 月見だんご	牛乳 凍り豆腐 いりこ とり肉 木綿豆腐 みそ ぶたひき肉	米 大麦 強化米 さといも ごま油 こめ油 三温糖 かたくり粉 月見団子	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ いら しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ	639	23.9	15.9	1.7



9月 給食だより

少しずつ秋の気配が感じられるようになってきましたね。日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は過ごしやすくなりました。学校では10月14日(土)の運動会へ向けての練習も始まります。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。

