



令和8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 (火)	コッペパン 牛乳 かぼちゃスープ スラッピージョー えだまめ	牛乳 生クリーム 牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ えだまめ	たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶	コッペパン 三温糖 キャノーラ油 かたくり粉	606	28.1	25.9	2.3
2 (水)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 イナダのてりやき ひじきの五目煮	牛乳 煮干し魚粉 みそ 木綿豆腐 ちくわ イナダのてりやき 油揚げ 水煮大豆	だいこん えのき にんじん こまつな つきこんにゃく ひじき にんじん	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖	613	26.7	17.2	1.9
3 (木)	食パン 牛乳 はるさめとチンゲンサイのスープ ハニーマスタードチキン スライスチーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 スライスチーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのき チンゲンサイ たまねぎ レモン果汁 つばマスタード パセリ	食パン マロニー キャノーラ油 はちみつ 三温糖	610	32.3	27.7	2.5
4 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 しらたきのちゅうかサラダ きょうほっこゼリー(長野県150周年イラストつき)	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 長ネギ しらたき コーン きゅうり にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 いりごま きょうほっこゼリー	632	23	19.7	28.1
7 (月)	ごはん 牛乳 なめこのすまし汁 むね肉のうめみそやき こまつなベーコンいため	牛乳 木綿豆腐 とり肉 みそ ベーコン	たまねぎ にんじん わかめ なめこ ねりうめ キャベツ コーン こまつな にんじん	米 大麦 強化米 キャノーラ油	620	26.9	23.8	2.2
8 (火)	丸パン 牛乳 きのこのクリームスープ ポテトとおこめのささみカツ ゆでキャベツ ソース	牛乳 とり肉 生クリーム 牛乳 ささみカツ	はくさい たまねぎ しめじ まいたけ パセリ キャベツ	丸パン 米油	613	34.7	23.3	2.5
9 (水)	わかめごはん 牛乳 キムチスープ ジャーマンポテト ふじさんゼリー	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさいキムチ なら パセリ たまねぎ わかめごはんの素	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも ふじさんゼリー	655	20.4	18.4	2.1
10 (木)	レーズンパン 牛乳 ブラウンシチュー ラーメンサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト缶 しめじ にんじん きゅうり キャベツ グリンピース	レーズンパン バター じゃがいも ラーメン 三温糖 ごま油 すりごま	646	26.9	22.4	2.7
11 (金)	ごはん 牛乳 ふのすまし汁 さばのみそ煮 きりぼしだいこんの煮物	牛乳 さばのみそ煮 油揚げ ちくわ	たまねぎ えのき わかめ きりぼしだいこん にんじん	米 大麦 強化米 おつゆ麴 三温糖 キャノーラ油	606	23.8	20.9	2.2
14 (月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 ホイコーロー	牛乳 煮干し魚粉 みそ とり肉 木綿豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ ピーマン キャベツ たまねぎ	米 大麦 強化米 さといも ごま油 三温糖	605	27.4	20.7	1.5
15 (火)	コッペパン 牛乳 きりぼしだいこんのスープ チリコンカン ミルメークコーヒー	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 水煮大豆	きりぼしだいこん チンゲンサイ たまねぎ にんじん	コッペパン 三温糖 じゃがいも キャノーラ油 ミルメークコーヒー	610	28.5	23.4	2.4
16 (水)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 かつおカツ ソース わかめとみかんの酢の物	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ かつおカツ	キャベツ たまねぎ にんじん わかめ みかん缶 きゅうり	米 大麦 強化米 米油 三温糖	658	21.6	26.4	2.4
17 (木)	丸パン 牛乳 ミネストローネスープ ハンバーグ じゃがいものカレーさんびら	牛乳 とり肉 水煮大豆 ハンバーグ みそ ベーコン サイコロチーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ ピーマン	丸パン バター 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも	614	29	26.9	2.8
18 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー ひじきサラダ トマト	牛乳 とり肉 生クリーム 牛乳 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき にんじん きゅうり コーン トマト	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 すりごま じゃがいも	638	21	20.8	2.1
24 (木)	こめこパン 牛乳 ミートボールのクリーム煮 ペンネ・ラタトゥユ	牛乳 ミートボール 牛乳 生クリーム ぶた肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース なす たまねぎ ズッキーニ トマト缶	こめこパン じゃがいも キャノーラ油 三温糖 ペンネマカロニ	614	22.7	24.4	2.2
25 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 キャベツと厚揚げのみそいため お月見デザートゼリー	牛乳 鶏卵 ぶたひき肉 厚揚げ みそ	たまねぎ わかめ にんじん たまねぎ キャベツ 長ネギ	米 大麦 強化米 かたくり粉 三温糖 キャノーラ油 じゃがいも ゼリー	605	22.1	18.8	1.7
28 (月)	うめごはん 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 にんじん はくさい しめじ なら こんにゃく カリカリ梅 たまねぎ グリンピース	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 じゃがいも	611	22.2	16.6	2.5
29 (火)	コッペパン 牛乳 はくさいとパスタのクリームスープ ポークフランク モロッコいんげんのツナサラダ	牛乳 ベーコン ポークフランク ツナフレック 生クリーム 牛乳	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ もろっこいんげん コーン	コッペパン マヨネーズ スパゲッティ	649	27.8	25.8	2.9
30 (水)	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 若どりのからあげ ゆでキャベツ もちクリームアイス	牛乳 とり肉	たまねぎ えのき わかめ キャベツ	米 大麦 強化米 米油 かたくり粉 もちクリームアイス	667	22.1	24	1.4



おたのしみ給食 低学年・高学年・職員1位！

おたのしみ給食



前期給食委員会のみなさんが、夏休み前にお楽しみ給食アンケートを企画しました。低学年・高学年・職員の3つの区分にわけてアンケートをとり、それぞれの1位を給食で提供するという初の試みでした。結果はどの区分も1位は「若どりのからあげ」でした。デザートに「もちクリームアイス」もついています。ダントツの一番人気でした。

2位は「わかめごはん・キムチスープ・富士山ゼリーなど」、3位は「あげパン・お団子スープなど」です。9月と10月に提供しますので、楽しみに待っていてくださいね！

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。

