



※給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

※食材等の都合で献立を変更することがあります。

月目標：規則正しい生活をしよう

				食品名						栄養価	
				赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g	食塩相当量 g
日 曜日	主食	牛乳 汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油類・種実	小学校	中学校
1月	ごはん	ちゃんぽんスープ 豚肉とピーマンの炒めもの 大根キムチ	10種類の野菜ときこのを使った具だくさんのちゃんぽんスープは、野菜が無理なく食べられます。	ぶたにく なると とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ だいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	562	688
2火	ごはん	サムゲタンスープ トッポキの炒め物 もやしのナムル	韓国料理の組み合わせです。ピリツと辛味のきいたトッポキと生姜のきいたスープを食べると元気が出ますよ。	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ こまつな	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ にんにく しめじ もやし	こめ おおむぎ トッポキ さとう	こめあぶら ごまあぶら	562	683
3水	コッペパン	コーンクリームスープ 焼きフランク シャキシャキポテトサラダ	手作りホワイトルウとコーンの甘みがおいしいさの決め手のコーンクリームスープです。	ベーコン フランクソーセージ サラダチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう	こめあぶら バター	732	853
4木	ごはん	厚揚げと小松菜のみそ汁 ホキと凍り豆腐の甘辛 ひじきとコーンのサラダ	ひくシオたすベジ献立 信州ACEプロジェクトの一環として、ひくシオたすベジ北信州キャンペーンを実施しています。	あつあげ ホキ こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな コーン	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	612	712
5金	ミニコッペパン	豆腐とチンゲン菜のスープ ソース焼きそば クラッシュゼリー	野菜たっぷりの給食センターのソース焼きそばは、どこか懐かしい味がしますよ。夏祭りに食べた人も多しかな…。	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき にんにく たけのこ キャベツ もやし みかんかん バインかん	コッペパン やきそばめん ナタデココ ゼリー	こめあぶら	561	690
8月	ごはん (雪白舞)	きのこ汁 豚肉のスタミナ炒め 昆布あえ 巨峰(2個)	地域食材の日 山ノ内の食材がたっぷりの地域食材の日。雪白舞、えのき、しめじ、豆腐等が山ノ内産です。	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら キャベツ	たまねぎ だいこん えのき しめじ しょうが もやし きゅうり きよほう	こめ さとう	こめあぶら	533	654
9火	冷やし中華麺	卵スープ ちくわのカレー揚げ(2個) 冷やし中華の具 冷やし中華スープ	一年に一度の冷やし中華の登場です。中華麺に野菜をのせて、スープをかけて食べましょう。	なると たまご ちくわ	ぎゅうにゅう あおりのわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき もやし きゅうり コーン	ちゅうかめん でんぶん てんぷらこ	ひまわりあぶら	599	737
10水	ココアパン	鶏肉と白菜のスープ ジャーマンポテト 大根のマヨサラダ	山ノ内の農村生活マイスターさんが育てたじゃがいもをたっぷり使って、人気のジャーマンポテトを作ります。	とりにく いとかもまほこ ベーコン サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ えのき はくさい にんにく キャベツ きゅうり	ココアパン じゃがいも ノイグ マネーズ	こめあぶら	646	683
11木	ごはん	けんちん汁 手作りチキンたれカツ 青菜のおひたし	手作りのチキンカツに和風たれをたっぷりかけます。ごはんがすすむおかずです。もりもり食べてくださいね。	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	だいこん ごぼう しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さといも こんにゃく てんぷらこ パンこ さとう	ひまわりあぶら	623	759
12金	コッペパン	フラウンシチュー ツナとごぼうのサラダ ブルー	ブルーは栄養がたっぷりです。特に鉄分やクエン酸などが豊富です。旬の果物を味わいましょう。	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり ブルー	コッペパン じゃがいも ノイグ マネーズ	こめあぶら	700	850

ひくシオたすベジ 北信州 ～減らそう塩分、増やそう野菜～

長野県では、9割以上の方が塩分のとりすぎ、20～50歳代の野菜摂取量が少ない現状があります。子どもの頃からの食生活が大きく影響すると言われていたことから、学校給食では、だしや素材の味を生かした「うす味」で、「野菜がたっぷり」おいしく食べられる献立を心がけています。ぜひご家庭でも「ひくシオたすベジ」の食生活を心がけ、「健康で長生き長野県」を目指しましょう！

「ひくシオたすベジ献立」を給食で提供します。

給食では9月を強化月間として、4日(木)、16日(火)に「ひくシオたすベジ献立」を提供します。「うす味で野菜たっぷり」のおいさを舌で覚えましょう！

隣のイラストから、野菜を食べる量の参考にしてみましょう。

両手いっぱい
の野菜 120g

片手いっぱい
の野菜 120g

野菜小鉢
一皿 70g

盛り皿サラダ
100g

今が旬 果物をたべよう！

今月は旬の巨峰、ブルー、梨などを予定しています。どれも、この時期に長野県内で収穫が盛んになります。

◎果物を食べると、どんないいことがある？

給食では、1年を通してさまざまな果物が登場します。それは、果物には以下のように、体に良い働きをする栄養がふくまれているからです。国は、毎日200グラムの果物を食べることをすすめています。おうちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をしてくれる、食物せんいが多くふくまれている。

★皮から余分な塩分(ナトリウム/Na)を出して、高血圧を予防する。カリウム(K)が多くふくまれている。

★おなかの掃除をしてくれる、食物せんいが多くふくまれている。

★皮から余分な塩分(ナトリウム/Na)を出して、高血圧を予防する。カリウム(K)が多くふくまれている。