



＊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。

＊食料等の都合で献立を変更することがあります。

元気いしょよ 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！ 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！ 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！ 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！				食品名						栄養価		
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	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		脂質 g	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校					
1 火	救給カレー		具だくさんみそ汁 ポークコロッケ ミニトマト	防災献立 学校給食でも、もしもの時のための備えをしています。救給カレーは非常用の給食です。	ポークコロッケ ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	たまねぎ しめじ キャベツ ながねぎ	救給カレー じゃがいも	ひまわりあぶら	908 25.4 37.2 4.1	1011 28.4 40.3 4.7
2 水	コッパパン		野菜スープ チリコンカン こんにゃくサラダ	チリコンカンは、豆と豚肉を煮込んだアメリカの郷土料理です。長野県産の大豆を使って作ります。	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン はくさい にんにく サラダこんにゃく キャベツ きゅうり	コッパパン じゃがいも こめこ	こめあぶら	604 27.4 23.5 3.5	732 32.3 27.2 4.3
3 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	ひくシオオタすべジ献立 信州ACEプロジェクトの一環として、ひくシオオタすべジ北信州キャンペーンを実施しています。	あつあげ ホキ こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	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 25.2 20.2 2.3	750 29.5 22.8 2.8
4 金	コッパパン		フライングシュー ツナとごぼうのサラダ フルーン	フルーン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 ブルーン	コッパパン じゃがいも ノイグ マネズ	こめあぶら	700 24.4 24.6 3.2	850 28.8 28.6 3.7
7 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 きゅうり きよほう	たまねぎ だいこん えのき しめじ しょうが もやし	こめ さとう	こめあぶら	533 23.1 16.3 2.2	654 27.2 18.2 2.7
8 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 24.2 16.3 6.4	737 28.9 18.2 8.1
9 水	コッパパン		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	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	コッパパン こむぎこ さとう じゃがいも	こめあぶら バター	732 28.7 34.3 3.7	888 33.6 40.1 4.4
10 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だれをたっぷりかけます。ごはんがすすみます。モリモリ食べてくださいな。	とりにく あぶらあげ かつおだし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	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 29.3 19.2 2.5	759 34.5 21.3 2.8
11 金	ミニコッパパン		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。夏祭り食べた人も多かな…。	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 バイカン	コッパパン やきそばめん ナタデココ ゼリー	こめあぶら	561 26.0 17.0 3.1	690 30.8 19.7 3.8

地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

給食センターでもいざ！という時の備えをしています

災害時や通常の給食が提供困難な場合の備えとして、アレルギー特定原材料28品目に対応した、「救給カレー」を備蓄しています。この、「救給カレー」は被災してから、支援物資が手元に届くまでの72時間、命をつなぐためのエネルギーなどが計算された食品です。
9/1の防災献立は、主食に「救給カレー」、おかずは災害時に衛生的に学校給食が提供できる場合の組み合わせにしています。

水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作って水を節約できる「湯せん調理」がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

給食レシピ

～ 絹厚揚げの南蛮だれ ～

▼ 材料(4人分)

絹厚揚げ 80～100g 一口大カット

【たれ】

三温糖 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
長ねぎ 15g (みじん切り)
七味唐辛子 少々
酢 小さじ1

▼ 作り方

- 一口大の絹厚揚げをオーブントースターの鉄板に並べ180℃で8分ほど焼く。
- たれの材料をフライパンに入れ、火にかけて加熱する。
- 焼きあがった絹厚揚げをお皿に並べ、たれをかけたら出来上がり。

＊ピリッとした味付けでごはんがすすむおかずです。カルシウムや植物性のたんぱく質が摂れるので成長期におすすめです。