令和8年度

９月よていこんだてひょう

月目標：規則正しい生活をしよう

中野市北部学校給食センター
ＴＥＬ 0269-23-3356
ＦＡＸ 0269-23-3354

日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる 1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	赤の食品 血や肉になる 2群 無機質 牛乳小魚海藻	緑の食品 体の調子を整える 3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	緑の食品 体の調子を整える 4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	黄色の食品 熱や力のもとになる 5群 糖質 穀物芋類砂糖	黄色の食品 熱や力のもとになる 6群 脂肪 あぶら脂・種実類	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g） 小学校	栄養価 中学校
1 火	ごはん	○	さつま汁 豆腐ハンバーグオニオンソース 小松菜とひじきのサラダ	とりにく あぶらあげ みそ　ツナ とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん　ながねぎ たまねぎ　しょうが キャベツ　コーン	こめ　おおむぎ さつまいも でんぷん　さとう		624 27.7 17.1 2.6	704 30.6 18.4 3.0
2 水	ごはん	○	せん切り野菜のすまし汁 さばのピリ辛焼き 糸寒天のサラダ	いとかまぼこ さば	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ　だいこん えのきたけ ながねぎ　にんにく きゅうり	こめ　おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま ひまわりあぶら	589 22.7 23.1 2.5	681 25.8 26.4 2.8
3 木	コッペパン	○	ヘルシーポトフ タンドリーチキン もやしと枝豆のサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　キャベツ ぶなしめじ　もやし えだまめ　きゅうり	コッペパン じゃがいも	ひまわりあぶら	580 33.6 18.4 3.4	681 39.3 20.7 3.9
4 金	中華風ソフト麺	○	春巻き 冷やし中華の具 白玉入りフルーツポンチ　冷やし中華のたれ	はるまき ささみフレーク	ぎゅうにゅう	トマト	レタス　きゅうり コーン　パインアップル みかん　レモンかじゅう	ちゅうかふう ソフトめん ナタデココ カクテルゼリー しらたまもち	ひまわりあぶら ごま	717 22.8 20.1 4.1	860 26.5 22.4 4.4
7 月	**ひくシオ たすベジ 献立** ごはん	○	いももち汁 豚肉のスタミナ炒め 梅ドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　はくさい しょうが　もやし キャベツ　きゅうり うめ	こめ　おおむぎ じゃがいももち さとう でんぷん	ひまわりあぶら	605 29.8 16.3 2.3	699 34.2 18.0 2.7
8 火	ごはん	○	チャアシャン豆腐 ツナびたし 中野市のプルーン	ぶたにく みそ あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ ながねぎ　はくさい もやし　プルーン	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら	622 26.7 20.4 2.1	722 30.6 23.0 2.6
9 水	ごはん	○	豚汁 いかのねぎ塩焼き 細切り昆布の炒め煮	ぶたにく とうふ みそ　いか とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	ごぼう　だいこん しょうが　にんにく ながねぎ	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう こんにゃく さつまいも	ごまあぶら ごま ひまわりあぶら	581 31.0 14.4 2.6	660 33.5 15.7 2.9
10 木	コッペパン	○	コーンポタージュ オムレツケチャップソース まめまめサラダ	ベーコン とうにゅう オムレツ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン えだまめ　キャベツ きゅうり	コッペパン こめこ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	617 24.7 22.1 3.1	710 27.7 24.4 3.4
11 金	**ひくシオ たすベジ 献立** ごはん	○	なめこ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 小松菜のごま和え	とうふ　みそ こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	だいこん　はくさい なめこ　ながねぎ しょうが　もやし	こめ　おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら ごま	602 26.7 19.3 2.2	692 30.4 21.8 2.3
14 月	**ひくシオ たすベジ 献立** ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 信田煮みそだれ たくあん和え	とりにく こおりどうふ しのだに みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　たまねぎ キャベツ　たくあん きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごま ごまあぶら	627 25.0 20.3 2.4	710 27.4 21.6 2.8
15 火	**日野小 お楽しみ 献立** わかめごはん	○	かきたま汁 にじますの竜田揚げ こんにゃくサラダ　パインクレープ	なると たまご にじます	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　はくさい えのきたけ　ながねぎ しょうが　キャベツ だいこん　きゅうり	こめ　おおむぎ でんぷん サラダこんにゃく パインクレープ	ひまわりあぶら	695 27.9 23.3 3.1	753 29.9 25.5 3.7
16 水	ごはん	○	えのきのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやえんどう ほうれんそう	たまねぎ　だいこん えのきたけ　しょうが にんにく　キャベツ はくさい	こめ　おおむぎ さとう	ごまあぶら	582 29.2 16.6 2.5	673 33.7 18.4 3.0
17 木	食パン	○	ポテトとベーコンのスープ チリコンカン ごまドレッシングサラダ	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　ぶなしめじ にんにく　コーン キャベツ　きゅうり だいこん	しょくパン じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら ごま	662 28.9 24.6 3.5	771 33.7 28.0 4.2
18 金	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 ショウロンポウ（２コ） もやしのナムル	ぶたにく とうふ みそ ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ エリンギ　なす もやし　きゅうり	こめ　おおむぎ でんぷん	ごまあぶら ごま	666 25.8 24.7 2.5	774 29.4 28.1 2.9
24 木	コッペパン	○	コンソメスープ 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ　ノンエッグマヨネーズ小袋	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ　コーン キャベツ　しょうが にんにく　りんご レモンかじゅう きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	621 32.4 21.0 3.7	720 37.2 23.1 4.2
25 金	**食育の日 献立** ごはん	○	きのこカレー ごぼうサラダ 中野市のぶどう	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　えのきたけ ぶなしめじ　エリンギ りんご　ごぼう きゅうり　コーン きょほう	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	639 21.5 20.2 2.6	733 24.8 22.7 3.0
28 月	**お月見 献立** ごはん	○	芋の子汁 さんまのかば焼き なめたけ和え　お月見団子	とりにく あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　はくさい ながねぎ　キャベツ きゅうり　なめたけ	こめ　おおむぎ さといも でんぷん さとう おつきみだんご	ひまわりあぶら	765 27.0 25.6 2.2	847 29.2 27.2 2.5
29 火	ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 豚肉丼の具 大根キムチ	こおりどうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ　えのきたけ はくさい　ごぼう ぶなしめじ　ながねぎ だいこん　きゅうり	こめ　おおむぎ しらたき さとう		570 26.1 14.8 2.5	653 29.7 16.2 3.0
30 水	ごはん	○	具だくさん汁 絹厚揚げのにんじんみそがけ もやしの和え物	とりにく ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　ながねぎ もやし　きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	601 23.8 18.2 2.6	689 26.8 20.3 2.9

※ごはんは大麦入りです。　※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより 9月

～今月の目標～
規則正しい生活をしよう

給食センターのホームページはコチラから。

新学期が始まりました。毎日の朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。
秋は「実りの秋・食欲の秋」ともいい、おいしいものがたくさんあります。
1日を元気に過ごすためにも「早寝、早起き、しっかり朝ごはん」を実践していきましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



生活習慣病の予防に「ひくシオたすベジ」メニューのすすめ

メニューの特徴

・1食：野菜120g以上　塩分2.5g未満

・1品：野菜70g以上　食塩0.6g未満

・地元野菜・きのこを使用していること

地域全体で実践中！

食品を選ぶときは、食塩相当量もチェックしてみましょう！

目標その1：**減らそう塩分　始めよう　うす味習慣**
目標その2：**増やそう野菜　一日に食べたい野菜の目標は350g**

1日の食塩摂取量の目標値：長野県の成人男女とも 7g！
…国の目標（男性7.5g　女性6.5g、未満）に近づけるために…

- しょうゆは「かける」から「つける」に、めん類のつゆは残す
- 具だくさんの汁物で、野菜をたっぷりとり、調味料を控える
- レンジを活用して…手軽に時短で料理が完成
- 茹でる、炒める、煮るなど、かさを減らして食べやすく

長野県では「信州ACEプロジェクト」という健康作り県民運動の中で、**「減らそう塩分、増やそう野菜」**という取り組みをしています。血圧は、年をとって急に上がるのではなく、30歳くらいから少しづつ上がっていくといわれています。塩は、生まれてから今日まで何キロ食べたかで考え、毎日少しづつ地道に減らしていくことが大切です。

非常時に備えましょう



日ごろから食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。
9月1日は防災の日です。家族で話し合い、防災意識を高めましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

