



# 令和5年10月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 2 14-9 3 5 5 FAX 2 14-9 3 6 6

日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしよく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくなるもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
2 月			はくさいとだいごのみそしる シルバーのごまだれがけ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ わかめ シルバー(さかな)	だいごん・にんじん はくさい・えのきたけ ながねぎ・かぼちゃ きゅうり・コーン	むぎごはん さとう でんぶん・ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 609 たんぱく質 26.1	脂質 20.7 食塩相当量 2.3	
3 火			ツナカレー キャベツメンチ こんにやくかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ キャベツメンチカツ かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも こんにやく	エネルギー 678 たんぱく質 23.7	脂質 22.4 食塩相当量 2.6	
4 水			チンゲンサイのスープ レモンチキンあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ レモン・だいごん・きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 606 たんぱく質 31.4	脂質 20.3 食塩相当量 3.2	
5 木			<ちいきしょくざいのひこんだて> こおりどうふのみそしる マコモタケのいためもの りんご	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・もやし だいごん・えのきたけ・ピーマン はくさい・ながねぎ・りんご にんにく・しょうが・マコモタケ	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう	エネルギー 598 たんぱく質 25.4	脂質 18.1 食塩相当量 1.9	りんご 1/4こ
6 金			コーンポタージュ ポテトカップマトグラタン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	たまねぎ・コーン ごぼう・キャベツ・きゅうり	コッペパン・バター ポテトカップグラタン ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 664 たんぱく質 24.1	脂質 24.7 食塩相当量 2.7	
10 火			いしかりじる やきとりどんのぐ りんご	ぎゅうにゅう さけ(さかな) あぶらあげ・みそ たまご・とりこ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいごん・しめじ・ながねぎ えだまめ・りんご	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん みずあめ	エネルギー 630 たんぱく質 33.6	脂質 18.0 食塩相当量 2.2	りんご 1/4こ
11 水			にくうどんじる だいがくいも いそのかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ・のり	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ・ながねぎ キャベツ・ほうれんそう もやし	ソフトめん・でんぶん さつまいも ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 664 たんぱく質 24.8	脂質 17.6 食塩相当量 2.4	
12 木			じゃがいものそぼろ汁 レバーのみそがらめ ゆでブロッコリー イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりこ・みそ ぶたレバー	たまねぎ・しょうが にんじん・だいごん ながねぎ・ブロッコリー	むぎごはん じゃがいも でんぶん・ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 620 たんぱく質 30.3	脂質 16.9 食塩相当量 2.6	イタリアンドレッシング
13 金			<ぼうさいこんだて> かんてんスープ きゅうきゅうカレー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん ひじき	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	ミニこくとうパン ひまわりゆ きゅうきゅうカレー	エネルギー 717 たんぱく質 20.7	脂質 29.4 食塩相当量 3.4	
16 月			おじゃがもちスープ つくりシューマイ おかかとわかめのわふうサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく・わかめ かつおぶし	しょうが・たまねぎ にんじん・えのきたけ はくさい・だいごん きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ・でんぶん・さとう じゃがいももち しゅうまいのかわ	エネルギー 541 たんぱく質 29.7	脂質 11.7 食塩相当量 2.1	
17 火			こんにやくのいために ハガツオのてりやき なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ みそ・ハガツオ(さかな) わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・だいごん さやいんげん・キャベツ なめたけ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく・さとう	エネルギー 528 たんぱく質 30.4	脂質 12.9 食塩相当量 2.1	
18 水			コンソメスープ トマトとツナのペンネ コールスローサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりこ・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが にんにく・しめじ・トマト ピーマン・キャベツ・コーン	コッペパン じゃがいも・ドレッシング ひまわりゆ・さとう マカロニ・いちごジャム	エネルギー 609 たんぱく質 26.0	脂質 16.7 食塩相当量 2.8	いちごジャム
19 木			よせなべじる サバのこめこフライ うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりこ・やきどうふ サバ(さかな)こめこ フライ	しめじ・にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・うめ	むぎごはん しらたき ひまわりゆ・さとう	エネルギー 653 たんぱく質 24.6	脂質 21.1 食塩相当量 2.3	まいつき19にはは しょくくわ
20 金			はくさいベーコンスープ ハンバーグデミグラスソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ もやし・えだまめ	まるパン じゃがいも ドレッシング	エネルギー 557 たんぱく質 27.9	脂質 19.3 食塩相当量 3.4	
23 月			<こうほくちゅうがっこうおもいでこんだて> キムチじる とりこからあげ もやしのナムル・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく・みそ	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ・にら にんにく・しょうが・もやし きゅうり・にんじん	わかめごはん ごまあぶら・ガトーショコラ じゃがいももち でんぶん・ひまわりゆ	エネルギー 698 たんぱく質 26.8	脂質 22.4 食塩相当量 3.0	ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう) わかめごはんのもと
24 火			さわにわん ちくわのカレーあげ シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいごん・えのきたけ きゅうり・レモン	むぎごはん てんぷらこ ひまわりゆ じゃがいも・さとう	エネルギー 608 たんぱく質 22.1	脂質 18.6 食塩相当量 2.4	ちくわ 2こ
25 水			ミートソース フライドポテト ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり・ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン	ソフトめん ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 718 たんぱく質 27.9	脂質 24.0 食塩相当量 3.1	
26 木			<あきのみかくこんだて> さといものみそしる さんまのおやき はくさいのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ さんま(さかな) こんぶ	たまねぎ・にんじん だいごん・なめこ・ながねぎ はくさい・きゅうり	むぎごはん さといも	エネルギー 574 たんぱく質 23.6	脂質 21.8 食塩相当量 2.1	
27 金			ミネストローネ とりことうにゅうソース だいごんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ とうにゅうクリーム	にんにく・たまねぎ にんじん・コーン・セロリー キャベツ・マト・しめじ だいごん・きゅうり	コッペパン じゃがいも・マカロニ ひまわりゆ でんぶん	エネルギー 573 たんぱく質 31.7	脂質 18.0 食塩相当量 3.1	
30 月			すいとんじる しのだにあんかけ ちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりこ・みそ まいたけしのだ	たまねぎ・にんじん だいごん・えのきたけ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん さとう・でんぶん ドレッシング	エネルギー 568 たんぱく質 21.8	脂質 15.0 食塩相当量 2.4	
31 火			とんじる あつあげのにくみそかけ きりぼしだいごんのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ とりこ・さつまあげ	ごぼう・にんじん・だいごん ながねぎ・しょうが きりぼしだいごん さやいんげん	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも こんにやく・さとう・でんぶん	エネルギー 647 たんぱく質 28.5	脂質 21.4 食塩相当量 2.7	

# 食育だより

10月

今月の  
目標

## 好き嫌いせず何でも食べよう



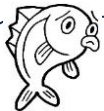
### 好ききらいを克服して

### いろいろな食べ物にチャレンジ!



野菜が苦手な人へ

においがきらい、食感がきらいなど様々な理由で、苦手な食材によくあげられる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから種類を増やしていきましょう。



魚が苦手な人へ

生臭さや骨がきらいという理由は料理の時の一工夫で食べやすくなります。成長期に必要な栄養がたくさん含まれているのできちんと食べたいですね。

おすすめ  
料理



### 野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにしたり細かく刻んだりしてみるとコクや甘みを感じる仕上がりになります。

おすすめ  
料理



### シーフードグラタン

骨を取り除き、チーズやマヨネーズなどを合わせてグラタン風に焼いてみると食が進みます。塩こしょうなどの下味をつけることも効果があります。

## 信州ACEプロジェクトを知っていますか?

長野県では、県民のみなさんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指し、健康作り県民運動「信州ACE (エース) プロジェクト」を展開しています。ACEは、生活習慣病予防に効果のある ACTION (体を動かす) CHECK (健診を受ける) EAT (健康に食べる) を表し、世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指す

体を動かす  
**Action**  
毎日続ける運動と体操  
休日は楽しみながらウォーキング

健診を受ける  
**Check**  
家族そろって必ず健診  
毎年の癌科チェック、  
毎日の血圧チェックも

健康に食べる  
**Eat**  
減らそう塩分、増やそう野菜  
1食の塩分は3g、  
野菜はもう一皿

EAT (健康に食べる) を表し、世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指す  
想いをこめたものです。  
学校給食でも、「望ましい食生活」が身に付くように啓発したり、献立に反映させていきます。

みなさんのACEの状況はどうですか?

### Eat(健康に食べる)

減らそう塩分、増やそう野菜 ~1食の塩分は3g、野菜はもう一皿~

### 減塩 「9つのコツ」

食するとき



作る時



- 旬の新鮮食材で、素材の味を生かす
- だし、酸味、香味で薄味でもおいしくしるもの
- 汁物は具だくさんに

選ぶ時



- 調味料は料理の味をみてから
- 調味料は「かける」より「つける」
- 麺類の汁は全部飲まない
- 加工食品は塩分量に気を付ける
- 減塩調味料・食品を上手に利用
- 外食や弁当は表示で塩分量を確認

今月の献立から

### 《ひじきのサラダ》

(4人分)

材料	分量	作り方
乾燥ひじき	2	1 ひじきは、水で戻してゆでる。 2 キャベツは千切り、きゅうりは輪切りに切る。 3 Aの材料でドレッシングを作り加える。
キャベツ	100	
きゅうり	80	
サラダ油	小さじ1と1/2	ひじきはくせがないので、煮物だけではなく、サラダで食べることも向いています。缶詰のひじきを使っても手軽に作れます。
酢	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	

