



# 令和5年 10月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

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
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (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 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
2月	むぎごはん 		《かごしまけんのこんだて》 さつまじる ぶたにくのくろずあん だいこんのいそづけ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく ぶたにく わかめ・かつおぶし	ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぎ・あかピーマン きピーマン・だいこん きゅうり	むぎごはん さつまいも・あぶら こんにやく さとう・でんぷん	エネルギー 619 たんぱく質 25.0	脂質 18.6 食塩相当量 2.9	
3火	しょくパン 		せんぎりやさいのスープ モウカサメのスパイシーからあげ かいそうサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく モウカサメ(さかな) かいそう	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし きゃべつ・きゅうり みずな・にんにく	しょくパン でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら ジャム	エネルギー 653 たんぱく質 32.6	脂質 21.7 食塩相当量 3.3	いちごジャム
4水	むぎごはん 		すいとんじる あきやさいののもの ぶどう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ しょうが・れんこん だいこん・ぶどう	むぎごはん すいとん あぶら こんにやく・さとう	エネルギー 603 たんぱく質 23.7	脂質 12.6 食塩相当量 1.5	ぶどう 3こ
5木	むぎごはん 		とうふじる えびしゅうまい はるさめサラダ のりふりかけ	ぎゅうにゅう えびしゅうまい のりふりかけ とうふ	たまねぎ・にんじん はくさい きゃべつ きゅうり	むぎごはん はるさめ さとう ごまあぶら	エネルギー 603 たんぱく質 22.2	脂質 16.3 食塩相当量 3.0	しゅうまい 2こ のりふりかけ
6金	パンブキンパン 		《めのあいごデーこんだて》 こまつなのスープ とりにくのマスタードやき スパゲッティサラダ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	もやし・コーン・にんにく たまねぎ・にんじん だいこん・こまつな きゃべつ・きゅうり	パンブキンパン あぶら スパゲッティ さとう・ゼリー	エネルギー 723 たんぱく質 33.2	脂質 23.8 食塩相当量 3.3	ブルーベリーゼリー ぎょうしゃはいそう
10火	ナン 		《かわななじましようがっこうおたのしみこんだて》 やさいスープ ドライカレー・クルトンサラダ とうにゅうチョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・だいこん はくさい・こまつな きゅうり・きゃべつ・コーン	ナン クルトン あぶら・ドレッシング クレープ	エネルギー 693 たんぱく質 30.8	脂質 25.3 食塩相当量 3.3	とうにゅうチョコクレープ ぎょうしゃはいそう
11水	むぎごはん 		わかめスープ やきにく もやしのナムル	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・えのきたけ はくさい・もやし こまつな・にんにく	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら	エネルギー 587 たんぱく質 30.3	脂質 17.9 食塩相当量 2.1	
12木	わかめごはん 		とうにゅうみそしる もどりがつおのかくに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう・みそ かつお(さかな)	たまねぎ・にんじん しょうが・きゃべつ きゅうり・あかしそ ねぎ	わかめごはん さつまいも こんにやく さとう	エネルギー 589 たんぱく質 29.4	脂質 11.4 食塩相当量 3.2	
13金	ソフトめん 		ミートソース ジャーマンポテト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく・トマト にんじん・みかんかん パインかん たまねぎ	ソフトめん じゃがいも・あぶら ナタデココ ゼリー	エネルギー 723 たんぱく質 28.5	脂質 17.2 食塩相当量 2.8	
17火	コッペパン 		とりごぼうスープ あきざけのレモンソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さけ(さかな)	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・レモンかじゅう コーン・きゃべつ・きゅうり	コッペパン でんぷん あぶら さとう	エネルギー 663 たんぱく質 35.6	脂質 21.3 食塩相当量 3.1	
18水	むぎごはん 		ごもくスープ にくだんごのチリソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ツナフレーク かまぼこ	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい・にんにく こまつな・しょうが・きゃべつ きゅうり・レモンかじゅう・ねぎ	むぎごはん でんぷん あぶら さとう	エネルギー 642 たんぱく質 22.9	脂質 23.9 食塩相当量 2.7	
19木	むぎごはん 		《ちいきしゅくさいのひこんだて》 しんしゅうやさいのみそしる さんしゅくそぼろ いとかなてんとソルガムのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく・かてん たまご・みそ だいずミート	にんじん・たまねぎ えのきたけ・だいこん はくさい・ねぎ・しょうが えだまめ・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん さとう あぶら・ごまあぶら でんぷん・ソルガム	エネルギー 607 たんぱく質 26.1	脂質 20.6 食塩相当量 2.6	
20金	コッペパン 		《ひがししょうしょう150しゅうねんきねんこんだて》 コーンポタージュ ひがししょうしょうメンチカツ こんにやくサラダ・ソース	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム メンチカツ	たまねぎ・にんじん コーン きゃべつ きゅうり	コッペパン あぶら こんにやく さとう	エネルギー 777 たんぱく質 28.2	脂質 30.7 食塩相当量 3.2	ソース クラス1ぼん
23月	むぎごはん 		とんじる ソースささみフライ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ とりにく・ぶたにく しおこんぶ	ごぼう・たまねぎ だいこん・きゃべつ きゅうり・ねぎ にんじん	むぎごはん こんにやく・さとう さといも・こむぎこ パンこ・あぶら	エネルギー 643 たんぱく質 31.8	脂質 16.8 食塩相当量 2.5	
24火	まるパン 		はるさめスープ ハンバーグきのこソース おまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ だいず・いんげんまめ	しょうが・たまねぎ・にんにく にんじん・はくさい こまつな・えのきたけ しめじ・きゃべつ・きゅうり	まるパン はるさめ あぶら さとう・でんぷん	エネルギー 694 たんぱく質 30.8	脂質 26.2 食塩相当量 3.5	
25水	ごもくごはん 		かきたまじる シルバーのみりんしょうゆやき ごまあえ	ぎゅうにゅう たまご シルバー(さかな) かまぼこ	たまねぎ・にんじん こまつな・もやし みずな きゃべつ	ごもくごはん でんぷん あぶら さとう・ごま	エネルギー 580 たんぱく質 31.4	脂質 20.1 食塩相当量 2.9	
26木	むぎごはん 		チキンカレー あざやかサラダ りんご	ぎゅうにゅう ハム とりにく	にんにく・しょうが・コーン たまねぎ・にんじん・トマト レモンかじゅう・きゅうり きゃべつ・りんご	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	エネルギー 660 たんぱく質 24.7	脂質 17.7 食塩相当量 2.5	
27金	ソフトめん 		みそラーメンスープ だいがくいも くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なると・みそ くきわかめ ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ コーン・にんにく ねぎ・きゃべつ・きゅうり	ソフトめん さつまいも・でんぷん あぶら・さとう みずあめ・ごま	エネルギー 697 たんぱく質 25.9	脂質 17.7 食塩相当量 3.6	
30月	むぎごはん 		うすくずじる シイラのもみじソース さつまいもとひじきのもの	ぎゅうにゅう とうふ・みそ シイラ(さかな) ひじき・ちくわ	たまねぎ・にんじん えのきたけ さやいんげん こまつな	むぎごはん でんぷん・あぶら さとう・さつまいも ノンエッグマヨネーズ・こんにやく	エネルギー 585 たんぱく質 29.0	脂質 14.9 食塩相当量 2.3	
31火	コッペパン 		《ハロウィンこんだて》 かぼちゃもちスープ カチャトーラ(とりにくのトマトに) ハロウィンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく とうにゅうクリーム あかピーマン・きピーマン・きゅうり・トマト・たけのこ	しょうが・たまねぎ・レッドキャベツ にんじん・はくさい・えのきたけ きゃべつ・にんにく・レモンかじゅう	コッペパン かぼちゃもち・でんぷん さとう・ソルガムマカロニ あぶら・オリーブゆ	エネルギー 685 たんぱく質 34.4	脂質 20.1 食塩相当量 3.5	

# 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**

食べ物は、元気な体を作るために、いろいろな働きをしてくれます。骨や筋肉を作ったり、力をだせるようにしてくれるのも、食べ物のおかげです。

食べ物によって、その働きは違います。好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べることで、元気な体を作ることができます。

苦手な食べ物も、体の中に入ると、体を元気にしようと、がんばってくれます。まずは、ひと口からチャレンジしてみましょう！



## Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色の豊かな地域食材や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



## 大切にしたい **もったいない** の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さずに食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。

ところが近年、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



## 食品ロス削減 **3つのコツ**

<p><b>1 買い過ぎない</b></p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	---

## 知っていますか？「信州ACEプロジェクト」

長野県では、健康づくりのため、「信州ACEプロジェクト」を進めています。ACEとは、生活習慣病の予防に効果的な、「Action(体を動かす)」、「Check(健診を受ける)」、「Eat(健康に食べる)」の3つを表していて、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いがこめられています。



**Eat(健康に食べる)** **減らそう塩分、増やそう野菜**

<現状> 令和元年度の長野県の調査では、約9割の人が塩分とりすぎ、約7割の人が野菜不足！特に20代から30代の若い世代の野菜摂取量が少ない状況です。

### ◆減塩のコツ◆ 食塩のとりすぎは、高血圧の原因になります

- ① 調味料は味をみてから使う…しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ② 麺類の汁は全部飲まない
- ③ 減塩調味料や減塩食品を上手に利用…食品を選ぶときは栄養成分表示をチェック！



### ◆野菜をとるコツ◆ 野菜を多くとることで、生活習慣病の予防につながります

- ① 加熱してカサを減らす
- ② みそ汁やスープに加える
- ③ 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



★学校給食でも、減塩や、野菜をたくさん使った献立作りにつとめています！

## 給食の献立から ~魚のもみじソース~

きれいなオレンジ色のソースです♪

《材料 4人分》	《作り方》
魚の切り身 50g 4切	① 人参をすりおろす。
人参 25g	② なべに、①、トマトケチャップ、ノンエッグマヨネーズを入れて混ぜ、魚にかけやすい濃度になるように、水を適量加えて混ぜ合わせる。
トマトケチャップ 大さじ1弱	③ ②を加熱する。
ノンエッグマヨネーズ 大さじ1強	④ 魚を焼き、③のソースをかける。
水 適量	

※ ソースは電子レンジで加熱することもできます。  
 ※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作って下さい。  
 ※ 給食ではシイラに「もみじソース」をかけたりますが、他の魚や肉でもおいしく食べられます。  
 ※ 給食ではノンエッグマヨネーズを使用していますが、通常のマヨネーズでも作ることができます。

