



# 令和5年 10月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:244-2250 FAX:244-2275

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)	脂質 (g)	
2月	むぎごはん	○	きのこのみそしる ハンバーグおろしソース こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ・ハンバーグ	にんじん・しめじ えのきたけ・なめこ はくさい・ながねぎ だいこん・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん サラダこんにゃく	エネルギー 547 たんぱく質 23.7	脂質 16.5 食塩相当量 2.2	
3火	ソフトめん	○	ミートソース ジャーマンポテト なし	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく・たまねぎ にんじん・トマトピューレ さやいんげん なし	ソフトめん こめあぶら でんぷん じゃがいも	エネルギー 665 たんぱく質 27.8	脂質 16.2 食塩相当量 2.3	
4水	むぎごはん	○	【イワシのひこんだて】 さつまじる イワシのかばやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく みそ イワシ(さかな)	ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ しょうが・キャベツ きゅうり・だいこんづけ・あかしそこ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・でんぷん さつまじも・さとう	エネルギー 623 たんぱく質 25.4	脂質 18.9 食塩相当量 2.3	
5木	コッパン	○	【おはなしこんだて：きゅうしょくアンサンブル】 こめマカロニのABCスープ やきウインナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ キャベツ	コッパン こめマカロニ こめあぶら・さとう でんぷん・じゃがいも	エネルギー 663 たんぱく質 27.6	脂質 26.4 食塩相当量 3.3	
6金	ソルガムごはん	○	【ちいきしょくさいのひこんだて】 しんじゅうやさいのみそしる ジビエタコライスのご わたうちれんこんサラダ	ぎゅうにゅう みそ・しかにく ぶたにく・ハム	たまねぎ・だいこん にんじん・えのきたけ はくさい・ながねぎ にんにく・れんこん・キャベツ	ソルガムごはん こめあぶら こめこ さとう	エネルギー 569 たんぱく質 28.9	脂質 13.8 食塩相当量 2.8	スプーン
10火	コッパン	○	オニオンスープ サバのこめフライ コールスローサラダ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン サバのこめフライ(さかな)	たまねぎ・セロリー にんじん・パセリ・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッパン こめあぶら さとう ノンエッグタルタルソース	エネルギー 742 たんぱく質 27.1	脂質 30.1 食塩相当量 2.9	ノンエッグタルタルソース
11水	むぎごはん	○	さつまいものとうにゅうみそしる きのこぶたどんのぐ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ みそ・とうにゅう ぶたにく・ひじき	にんじん・だいこん・はくさい ちんげんさい・たまねぎ・しめじ エリンギ・えのきたけ・ながねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん さつまいも こめあぶら・しらたき さとう・でんぷん	エネルギー 604 たんぱく質 29.4	脂質 16.0 食塩相当量 2.5	スプーン
12木	コッパン	○	【めのあいごデーこんだて】 ミネストローネ かぼちゃクロック ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・かぼちゃクロック だいこん・トマト・パセリ ブロッコリー・コーン・キャベツ	コッパン ソルガムマカロニ さとう こめあぶら	エネルギー 659 たんぱく質 26.2	脂質 21.8 食塩相当量 3.0	目の愛護デー
13金	むぎごはん	○	あつあげのそぼろじる シルバーのみみじソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ みそ・くきわかめ シルバー(さかな)	しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん こめあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 607 たんぱく質 30.0	脂質 21.4 食塩相当量 2.1	
16月	むぎごはん	○	なめこじる いかのカレーあげ うめかあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ・のり いかさらさあげ	たまねぎ・にんじん はくさい・なめこ・ながねぎ キャベツ・きゅうり・もやし うめ	むぎごはん こめあぶら さとう	エネルギー 557 たんぱく質 26.2	脂質 16.6 食塩相当量 2.0	
17火	ソフトめん	○	マーボーめんじる むしぎょうざ いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・ぎょうざ かんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・ちんげんさい だいこん・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 627 たんぱく質 29.0	脂質 17.3 食塩相当量 2.7	むしぎょうざ 2こ
18水	むぎごはん	○	【とうほくちゅうがっこうおもいでこんだて】 ミートボールスープ えびフライ かいそうサラダ・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ミートボール えびフライ・かいそう	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい ちんげんさい・キャベツ だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・さとう でんぷん とうにゅうプリンタルト	エネルギー 683 たんぱく質 22.0	脂質 24.2 食塩相当量 2.5	とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
19木	コッパン	○	あきやさいのポトフ スクランブルエッグ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・キャベツ・パセリ ピーマン・あかピーマン・りんご	コッパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー 629 たんぱく質 28.1	脂質 20.9 食塩相当量 2.6	まいつき19にちは しょくいくのひ
20金	むぎごはん	○	こめこワンタンのからみじる ねぎしおやきにく のりマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ぶたにく・のり	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・にら にんにく・しょうが・ながねぎ ほうれんそう・もやし・キャベツ	むぎごはん こめあぶら こめこめん・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 551 たんぱく質 28.4	脂質 16.1 食塩相当量 2.1	
23月	むぎごはん	○	【おはなしこんだて：おいしいきゅうしょく】 ちゅうかスープ すぶた もやしのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく わかめ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・ちんげんさい・しょうが たけのこ・ピーマン・きピーマン あかピーマン・もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら はるさめ・でんぷん さとう・ごまあぶら	エネルギー 598 たんぱく質 26.5	脂質 18.3 食塩相当量 2.2	
24火	コッパン	○	【ハロウィンこんだて】 かぼちゃのシチュー なすとトマトのグラタン ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ・にんじん・しめじ かぼちゃ キャベツ・コーン ほうれんそう	コッパン こめあぶら・バター なすとトマトのグラタン	エネルギー 709 たんぱく質 25.1	脂質 25.7 食塩相当量 2.5	スプーン
25水	むぎごはん	○	こんさいのみそしる きのこいりにくしゅうまい ゆかりあえ	ぎゅうにゅう みそ きのこしゅうまい	たまねぎ・ごぼう・にんじん れんこん・ながねぎ キャベツ・だいこん・あかしそこ	むぎごはん こんにゃく さつまいも	エネルギー 564 たんぱく質 19.8	脂質 14.2 食塩相当量 2.1	きのこいりにくしゅうまい 2こ
26木	ナン	○	【とよのちゅうがっこうおもいでこんだて】 ポークカレー とりにくのからあげ はるさめサラダ・ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん かぼちゃ・りんごピューレ きゅうり・キャベツ	ナン こめあぶら・でんぷん はるさめ・さとう ブルーベリータルト	エネルギー 720 たんぱく質 33.2	脂質 27.3 食塩相当量 3.3	ナン・ブルーベリータルト (ぎょうしゃはいそう)
27金	むぎごはん	○	【じゅうさんやこんだて】 いものこじる きんぴらつつみやき ぶっこうあおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう なると・みそ きんぴらつつみやき あおだいず	たまねぎ・にんじん 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 さといも こめあぶら・さとう でんぷん	エネルギー 569 たんぱく質 24.2	脂質 16.1 食塩相当量 2.5	
30月	むぎごはん	○	すいとんじる シイラのみそづけやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく シイラ(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい かぼちゃ・ながねぎ キャベツ・きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん すいとん こめあぶら	エネルギー 542 たんぱく質 30.0	脂質 10.7 食塩相当量 2.1	
31火	ソフトめん	○	みそラーメンスープ だいがくいも ツナとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・たけのこ はくさい・コーン・ながねぎ ごぼう・キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・でんぷん さつまいも・さとう みずあめ・ごま	エネルギー 703 たんぱく質 25.2	脂質 18.3 食塩相当量 2.5	



ホームページ  
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページ  
で公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram  
名前：[公式]長野市の学校給食  
ユーザーネーム：naganoshi\_gakkoukyushoku



10月

# 食育だより

信州AGEプロジェクト



今月の目標

12 つくる責任 つかう責任

## なんでも食べよう

## 食べ物を大切にしよう

苦手な食べ物や味付けが良かったから残しちゃった、準備に時間がかかって食べる時間が少なくて食べきれなかった、太りたくないな...など、さまざまな理由から給食を残してしまうことがあると思います。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。長野市第四学校給食センターの残食は、1日約240キログラム(水分は除く)で、1人当たり約20グラムです。1人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

毎日の給食は、みなさんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんありますよ。

## 10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

### 元気に大きく成長できる

体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。



### たくさんの味や食べ物に出会える!

はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いを減らされるようになっていきます。



### 給食作りに関わった人がよるこぶ

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよるこびます。



### すっきりする!

食器がきれいにからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。



### 地球に優しくなれる

食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。



給食から出る残食や、調理中に出る野菜の皮や芯・ハタなどは、肥料やにわとりの飼料にリサイクルしています。



## 給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉を知っていますか?地域で生産されたものを地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。長野市第四学校給食センターでは、長野県や長野市でとれた食材を使った「地域食材の日」を年8回以上実施することを目標にしており、子どもたちに地域の食文化や産業について伝えとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと思います。

### 西澤果樹園さん(長野市真島)



昔から減農薬や無農薬で果物を育てている西澤さんは、6月はさくらんぼ、8・9月はブルーベリー、9月は巨峰、10月からはりんごと、長年給食に果物を届けてきています。ぶどうは有核栽培(種有)にこだわっていて、「子どもたちに果物には種があることを伝えていきたいから作り続けている。」とおっしゃっていました。

### 小林さん(長野市田子)



10月から2月ごろまで、長ねぎを届けてくれている小林さん。「長ねぎの栽培は、1月の種まきから10月の出荷まで10か月かかる。うまく栽培できる心配はつきない。」とおっしゃっていました。汁物・魚のねぎみそだれ・炒め物など、毎日のように給食に登場する長ねぎは、給食に欠かせない存在です。



材料(4人分)

- ・炒め油 小さじ1
- ・豚ももこま肉 160g
- ・しょうゆ、みりん 各小さじ1
- ・たまねぎ 80g
- ・しらたき 40g
- ・しめじ、エリンギ、えのきたけ 各40g
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・長ねぎ 20g
- ・でんぷん 小さじ1.5

### 給食メニューの紹介 ~きのこ豚丼の具~



作り方

- ①豚肉にしょうゆ・みりんを下味をつける。
- ②たまねぎは厚さ5mmの薄切り、しめじはほぐす、エリンギは厚さ3mmの短冊切り、えのきたけは根元を切り落として長さ4cmに切る、長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。しらたきはあく抜きをして、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油をひき、①の豚肉を炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、しらたき、きのこを順に炒める。
- ④でんぷんを水で溶き、③に回し入れてよく混ぜる。

ごはんのせて、モリモリ食べてくださいね。



\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。