



令和5年 10月 献立表 (中学コース)

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

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (和カリ)	脂質 (g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
2月	コッペパン	○	秋野菜のポトフ スクランブルエッグ 梨	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	人参 パセリ ピーマン 赤ピーマン	にんにく セロリー 玉ねぎ・しめじ 大根・キャベツ 梨	コッペパン じゃがいも	米油	エネルギー 696	脂質 22.2	
3火	麦ごはん	○	米粉ワンタンの辛味汁 ねぎ塩焼肉 のりマヨ和え	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 にら ほうれんそう	玉ねぎ・大根 白菜・にんにく 生姜・長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん 米粉めん 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 674	脂質 17.2	
4水	ナン	○	【豊野中学校思い出献立】 ポークカレー 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ・ブルーベリータルト	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ きゅうり キャベツ	ナン でん粉 春雨・砂糖 ブルーベリー タルト	米油	エネルギー 840	脂質 30.0	スプーン ナン・ブルーベリータルト (業者配送)
5木	麦ごはん	○	根菜のみそ汁 きのこ入り肉しゅうまい ゆかり和え	みそ きのこしゅう まい	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・ごぼう れんこん 長ねぎ キャベツ・大根	麦ごはん こんにやく さつまいも		エネルギー 674	脂質 14.7	きのこ入り肉しゅうまい 2こ
6金	麦ごはん	○	【イワシの日献立】 さつまい イワシのかば焼き 即席漬	鶏肉 みそ イワシ(魚)	牛乳	人参 赤しそ粉	ごぼう・玉ねぎ 白菜・長ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり だいこん漬	麦ごはん こんにやく さつまいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 761	脂質 20.8	
10火	麦ごはん	○	さつまいもの豆乳みそ汁 きのこ豚丼の具 ひじきサラダ	鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ちんげん菜	大根・白菜・玉ねぎ しめじ・エリンギ えのきたけ・長ねぎ キャベツ・きゅうり コーン	麦ごはん さつまいも しらたき 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 734	脂質 17.0	
11水	コッペパン	○	【目の愛護デー献立】 ミネストローネ かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ	ベーコン ハム	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー	にんにく・セロリー かぼちゃコロッケ 玉ねぎ・大根 コーン キャベツ	コッペパン ソルガムマカロニ 砂糖	米油	エネルギー 750	脂質 23.4	目の愛護デー
12木	麦ごはん	○	もずくスープ サバの米粉フライ わかめとコーンのサラダ	かまぼこ サバの米粉 フライ(魚) みそ	牛乳 もずく わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・生姜 キャベツ コーン	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 812	脂質 25.2	
13金	麦ごはん	○	ずいとん汁 シイラのみそ漬け焼き たくあん和え	鶏肉 シイラ(魚)	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ・きゅうり えのきたけ 白菜・長ねぎ キャベツ だいこん漬	麦ごはん ずいとん	米油	エネルギー 668	脂質 11.3	
16月	コッペパン	○	キャベツのスープ煮 ポークチャップ もやしとコーンのサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ・キャベツ にんにく・しめじ もやし・コーン きゅうり	コッペパン じゃがいも でん粉 砂糖	米油	エネルギー 674	脂質 19.3	
17火	麦ごはん	○	ジュリエンスープ 鶏肉とポテトの揚げ煮 秋のフルーツポンチ やさいふりかけ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・セロリー 白菜・えのきたけ みかんシロップ漬 パインシロップ漬 やさいふりかけ	麦ごはん でん粉・砂糖 じゃがいも ナタデココ 寒天ゼリー ぶどうゼリー	米油	エネルギー 741	脂質 16.8	スプーン やさいふりかけ
18水	丸パン	○	ぶるぶる寒天スープ ハンバーグオニオンソース フレンチサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 寒天	人参 ちんげん菜	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 712	脂質 23.2	毎月19日は 食育の日
19木	麦ごはん	○	【おはなし献立：おいしい給食】 中華スープ 酢豚 もやしの中華サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・白菜 干しいたけ 生姜・たけのこ 黄ピーマン もやし・きゅうり	麦ごはん 春雨 でん粉 砂糖	米油 こま油	エネルギー 722	脂質 19.5	読書週間 給食
20金	麦ごはん	○	【十三夜献立】 いものこ汁 きんぴら包み焼き ふっこう青大豆のサラダ	なると みそ きんぴら包 み焼き 青大豆	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん さといも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 721	脂質 18.4	
23月	ソフト麺	○	ミートソース ジャーマンポテト りんご	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 さやいんげん トマトピューレ	にんにく 玉ねぎ りんご	ソフト麺 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 793	脂質 17.6	
24火	麦ごはん	○	【東北中学校思い出献立】 ミートボールスープ えびフライ 海藻サラダ・豆乳プリンタルト	ミートボール えびフライ	牛乳 海藻	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ 白菜・キャベツ 大根・きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 798	脂質 25.4	豆乳プリンタルト (業者配送)
25水	コッペパン	○	【おはなし献立：給食アンサンブル】 米粉マカロニのABCスープ 焼きウインナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 キャベツ	コッペパン 米粉マカロニ 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 767	脂質 30.2	読書週間 給食
26木	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 シルバーのもみじソース 莖わかめのサラダ	鶏肉 厚揚げ みそ シルバー (魚)	牛乳 莖わかめ	人参	生姜・玉ねぎ しめじ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	麦ごはん でん粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 741	脂質 23.4	
27金	ソルガムごはん	○	【地域食材の日献立】 信州野菜のみそ汁 ジビエタコライスの具 縄内れんこんサラダ	みそ 鹿肉 豚肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ・にんにく れんこん キャベツ	ソルガムごはん 米粉 砂糖	米油	エネルギー 700	脂質 14.7	スプーン
30月	コッペパン	○	【ハロウィン献立】 かぼちゃのシチュー なすとトマトのグラタン ほうれん草のサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参 かぼちゃ ほうれんそう	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン なすとトマト のグラタン	米油 バター	エネルギー 845	脂質 30.5	スプーン
31火	麦ごはん	○	なめこ汁 いかのカレー揚げ 梅香和え	豆腐 みそ いか更紗揚 げ	牛乳 のり	人参	玉ねぎ・白菜 なめこ・長ねぎ キャベツ きゅうり もやし・梅	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 681	脂質 17.8	



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、好き嫌いを克服し、食べら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、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。



給食メニューの紹介 ~きのこ豚丼の具~



材料(4人分)

作り方

- ・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

- ①豚肉にしょうゆ・みりんの下味をつける。
- 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。食材に火が通ったら、調味料と長ねぎを入れる。
- 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、もりもり食べてくださいね。



*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。