

令和5年



10月こんだてひょう (きなさしょうがっこう)



長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210

Main table with columns for Day, Meal Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Fat, Protein, Carbohydrates).





日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		お知らせ
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (+αカロリー)	脂質 (g)	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)					
3 火	ご飯		中華風なめこスープ 豚肉のスタミナ焼き ビーフンサラダ	なるとまき 卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	だけのこ・なめこ 長ねぎ・しょうが 玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン・レモン	ご飯 でん粉 砂糖 ビーフン	こめ油 ごま油	エネルギー 710	脂質 18.2	なめこは、全体いを又ル ヌルとした成分でおおわ れているため、ツルツルと 食べやすいのが特徴です。
4 水	ご飯		わかめと豆腐のみそ汁 いわしのポテトサンドフライ もやしとコーンの和え物	豆腐 みそ・卵 いわし(魚) かつお節	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 長ねぎ もやし・コーン	ご飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	こめ油	エネルギー 790	脂質 22.4	10月4日は語呂合わせで 「いわしの日」です。いわ しなどの青魚の脂は、生活 習慣病を予防してくれる働 きがあります。
5 木	コッパン		ホークビーンズ こんにゃく海藻サラダ 柿	大豆	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 柿	コッパン じゃがいも 砂糖 こんにゃく	こめ油	エネルギー 784	脂質 22.0	柿は、日本で昔から 食べられている、秋 を代表する果物で す。
6 金	ご飯		豚汁 ししゃものみもじ揚げ 糸寒天の和え物	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも(魚)	にんじん	ごぼう・大根 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 小麦粉・砂糖 天ぷら粉	こめ油 ごま油 ごま	エネルギー 744	脂質 22.7	すりおろしたにんじ んを衣に加え、紅葉 したのみもじに立 た「のみもじ揚げ」で す。
10 火	ゆかりご飯		《目の愛護デー献立》 卵とコーンのスープ 元気のてんぱー・かぼちゃのサラダ ミルクゼリーブルーベリーソースかけ	卵 鶏肉 鶏レバー	牛乳 寒天	にんじん 赤しそ パセリ・にら かぼちゃ	玉ねぎ・コーン えのき茸・にんにく キャベツ・きゅうり ブルーベリー・レモン	ご飯 砂糖 でん粉	こめ油 ごま マヨネーズ	エネルギー 917	脂質 31.2	10月10日は「目 の愛護デー」です。 目に良い食べ物をた くさん使った献立で す。
11 水	ご飯		黒ごますいとん汁 さばのみそ煮 くすきり酢の物	なるとまき さば(魚) みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 しょうが	ご飯 小麦粉 砂糖 くすきり	ごま油	エネルギー 813	脂質 21.4	さばは、秋から冬にかけ て脂がのっておいしい時 期になります。人気メ ニューのさばのみそ煮で いただきますよ。
12 木	切り込み コッパン		ミネストローネ 手作りソーセージ 小松菜サラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ・トマト 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ セロリ・にんにく キャベツ もやし	コッパン じゃがいも マカロニ・でん粉 砂糖・パン粉	オリーブ油 ごま油	エネルギー 810	脂質 29.0	ミネストローネは、野菜 を入れた奥深くさんの スープです。給食では、 鬼無里産の大豆も入れ て作ります。
13 金	ご飯		さつまい 深り豆腐とちくわのクチャップ和え 枝豆とひじきのサラダ	鶏肉 みそ 凍り豆腐 ちくわ	牛乳 ひじき 青のり	にんじん トマト	玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ・枝豆	ご飯 さつまいも こんにゃく 砂糖・でん粉	こめ油	エネルギー 733	脂質 19.6	10月13日は「さ つまいものひ」で す。さつまいもをつ かった、さつまい のこんだてです。
16 月	ご飯		豆乳入りみそ汁 ホキとマコモダケのピリ辛あ のりマヨ和え	油揚げ 豆腐 みそ・豆乳 ホキ(魚)	牛乳 わかめ のり	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ・しょうが マコモダケ・もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖	こめ油 マヨネーズ	エネルギー 741	脂質 25.2	マコモダケは、水辺で育 つイネ科の植物です。お 腹の調子を整える、食物 繊維が多く含まれていま す。
18 水	ご飯		里芋の五目スープ 絹揚げのチリソースかけ 春雨サラダ	鶏肉 絹揚げ 豚肉 えび	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり 春雨	ご飯 里芋 砂糖 春雨	こめ油 マヨネーズ	エネルギー 723	脂質 27.1	里芋のヌルヌルには、 青の粘液を保護してく れる働きがあります。
19 木	はちみつレモン トースト		《小学3年お楽しみ献立》 押し麦入り野菜スープ ブロッコリーとマカロニのサラ ダりんご	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根・レモン キャベツ コーン・りんご	食パン はちみつ 砂糖 マカロニ	バター マヨネーズ	エネルギー 723	脂質 27.1	小学校3年生のお楽し み献立です。食べやす いメニューを考えて くれました。
20 金	ホークときこの カレーライス		野菜チップス 青大豆のサラダ	豚肉 青大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	しょうが・にんにく・コーン 玉ねぎ・しめじ・ほう えのき茸・エリンギ パセリ・キャベツ	ご飯 じゃがいも さつまいも	こめ油 ドレッシング	エネルギー 890	脂質 28.2	豚肉と、長野県産の きのこをたっぷり 使ったカレーを作り ます。
23 月	ご飯		のっぺい汁 シイラの梅みそ焼き 切干し大根の炒り煮	油揚げ シイラ(魚) ちくわ・豚肉 みそ・さつま揚げ	牛乳	にんじん さいいんげん	玉ねぎ 大根 長ねぎ・梅 切干し大根	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	こめ油	エネルギー 720	脂質 17.6	シイラは自身の食 やすい魚です。調理 師特製の梅みそを ぬって焼きます。
24 火	白菜のクリーム スープバグティ		ココアビーンズ コーンサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり・コーン	スバグティ 砂糖 小麦粉	こめ油 バター	エネルギー 788	脂質 25.9	白菜は、中国から伝わ った野菜です。生活習慣 病を予防する働きがあ ります。
25 水	ご飯		秋いっぱいのみそ汁 シャキシャキそぼろ丼の具 ツツと水菜の和え物	豚肉 みそ ツツ かつお節	牛乳	にんじん 水菜	玉ねぎ・レモン 白菜・なめこ 切干し大根 キャベツ・もやし	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	こめ油 ごま	エネルギー 720	脂質 18.5	給食で使っているみ そは、鬼無里産の大豆 から作られたみそで す。
26 木	コッパン		米粉マカロニのスープ おからのキッシュ コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン 卵 おから	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ・コーン しめじ・白菜 にんにく・枝豆 キャベツ・きゅうり	コッパン 米粉マカロニ	こめ油 ドレッシング	エネルギー 777	脂質 27.1	キッシュは、フラン スの家庭料理です。 おからを使って、作 ります。
27 金	ご飯		かきたま汁 いがくり蒸し ヤーコンのオイスター炒め	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	だけのこ・長ねぎ えのき茸 しょうが・にんにく もち米・砂糖 ヤーコン	ご飯 でん粉 もち米・砂糖 こんにゃく	こめ油 ごま油	エネルギー 782	脂質 21.5	ヤーコンは、形がさ つまいもに似た、「き びこ飯」です。きび こはモチモチとした 食感が特徴です。
30 月	きびご飯		根菜のごま汁 照り焼きチキン 凍り豆腐の炒り煮	鶏肉 みそ 凍り豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう・れんこん 長ねぎ しょうが	ご飯 きび じゃがいも 砂糖	こめ油	エネルギー 742	脂質 18.8	鬼無里産のきびを 使った、「きびご 飯」です。きびはモ チっとした食感が特 徴です。
31 火	キャロットピラフ		《ハロウィン献立》 ポテトと卵のスープ くらかけ豆のサラダ パンプキンプリン	鶏肉 豚肉 くらかけ豆 卵	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲン菜 小松菜・かぼちゃ	玉ねぎ えのき茸 キャベツ	ご飯 でん粉 砂糖	こめ油 オリーブ油 バター	エネルギー 706	脂質 21.4	10月31日は「ハロ ウィン」です。ハロ ウィンは、悪魔を払 う西洋のお祭り です。



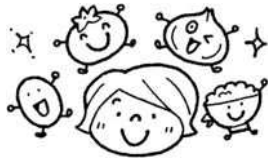




今月の目標

## 好ききらいなく何でも食べよう

「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして「実りの秋」です。給食でも旬の食材を取り入れるようにしています。健康的な毎日を過ごすためにも、好き嫌いせず、おいしい秋の旬の味覚を味わいましょう。



「食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせるようによいでしょう。

### ●健康な体をつくる食事の仕方●

#### ■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をしましょう。

#### ■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり、栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぎます。

#### ■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖質はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



### 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

### Q.好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



### よく味わって食べていますか？

舌で感じる味には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つがあります。いろいろな味を体験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ苦手な食べ物もおいしく食べられるようになります。無理のない範囲で様々な食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていきたいですね。

### 5つの基本味と代表的な食べ物

 <b>甘味</b>  砂糖、ハチミツ	 <b>塩味</b>  塩	 <b>酸味</b>  酢、レモン	 <b>苦味</b>  コーヒー、ゴーヤ	 <b>うま味</b>  だし
------------------------------	------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------