

令和5年10月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛 乳	お か ず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える		体温や力のもと		たんぱく質 g	kcal
				あか		みどり		きいろ			
				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・芋類 さとう	6群 油脂	食塩相当量 g	
							小学校	中学校			
3火	エッグトースト	★	ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	玉ねぎ、きゅうり コーン、キャベツ	食パン	マヨネーズ オリーブ油 ごめ油 ごま	618 27.6 28.6 3.5	781 34.8 35.5 4.5
4水	ご飯	★	鮭のみみじ焼き 凍り豆腐のごまあえ じゃが芋とわかめのみそ汁	さけ(魚) 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ、キャベツ しめじ、えのきたけ 長ねぎ	米、麦 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	576 27.3 18.3 1.8	727 33.9 21.9 2.5
5木	ご飯	★	油淋鶏 ハンサンスウ チンゲン菜のスープ	とり肉 たまご 凍り豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが、長ねぎ きゅうり、キャベツ はくさい、きくらげ	米、麦 かたくり粉 さとう はるさめ	ごめ油 ごま油 ごま	617 22.8 22.3 1.8	773 27.1 26 2.3
6金	スパゲティ ナポリタン	★	コーンサラダ ローストポテト ※小欠食	ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ、エリンギ コーン、キャベツ きゅうり	スパゲティ じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	/	791 30.9 22.5 2.1
10火	コッパン	★	【小学校2年生希望献立】 豚肉のチーズロール こんにゃくサラダ かきたま汁・いちご牛乳のもと	ぶた肉 ハム 凍り豆腐 たまご	牛乳 チーズ わかめ	青じそ こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ、長ねぎ	コッパン 薄力粉 こんにゃく かたくり粉 いちご牛乳のもと	ごま油	604 32.2 23.4 3.1	741 38.9 27.1 3.9
11水	ご飯	★	ししゃものゴマ天ぷら 磯の香あえ 大根と豆腐のみそ汁 ※小6欠食	ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ししゃも (魚)のり わかめ	こまつな にんじん	はくさい、キャベツ だいこん えのきたけ、長ねぎ	米、麦 薄力粉	ごま ごめ油 マヨネーズ	620 26.1 22.3 2.2	783 31.6 27.1 2.7
12木	チキンときのこの ホワイトカレー	★	ミモザサラダ りんごゼリー ※小6欠食	とり肉 たまご	牛乳 寒天	にんじん パセリ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、エリンギ しめじ、キャベツ きゅうり りんごジュース	米、麦 じゃがいも 米粉、さとう ナタデココ	ごめ油 オリーブ油	605 24.8 15.9 2.1	766 30.9 18.4 2.7
13金	ご飯	★	揚げ餃子 海藻サラダ 春雨スープ ※小6・中欠食	ぶた肉	牛乳 海藻 ひじき	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい、長ねぎ、 にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし	米、麦 ぎょうざの皮 かたくり粉 はるさめ	ごま油 ごめ油	569 19.2 16.3 1.8	/
17火	丸パン	★	ハンバーグきのこソース レモンドレッシングサラダ 野菜スープ	ぶた肉、たまご、 とりむね肉	牛乳	にんじん、チン ゲンサイ	玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり レモン汁、もやし	丸パン パン粉 じゃがいも	ごめ油	604 28.5 25.6 2.5	763 35.5 31.2 3.2
18水	さつまいもごはん	★	いわしの香り揚げ おろしあえ 豚白菜汁	いわし(魚) ちくわ ぶた肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ、なめこ だいこん、はくさい しょうが	米、麦 さつまいも かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油 ごま	676 27.2 25.4 2.6	851 33.3 30.6 3.5
19木	ゆかりご飯	★	【お弁当給食】 鶏のから揚げ・厚焼きたまご 茎わかめのきんぴら キャベツの浅漬け	とり肉 たまご さつまいも	牛乳 くきわかめ ひじき	赤じそ粉 菜ねぎ にんじん	にんにく、しょうが ごぼう、キャベツ きゅうり	米、麦 かたくり粉 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま ごま油	647 24.7 25.2 2.0	836 32.6 32.2 2.6
20金	きびご飯	★	【地域食材の日】 じゃが芋と凍り豆腐の煮物 小松菜のからしあえ 油揚げとじゃが芋のみそ汁 ※小4・6欠食	とり肉 凍り豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ、キャベツ もやし、えのきたけ はくさい	米、麦、きび こんにゃく じゃがいも さとう	ごめ油 ごま	576 24.7 15.8 1.9	723 30.6 18.4 2.6
23月	ご飯	★	ちくわのかば焼き チキンサラダ 沢煮椀	竹輪 とりささみ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな みつば	キャベツ、きゅうり ごぼう、しいたけ だけのこ	米、麦 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油	551 25.4 13.6 2.4	690 31.6 15.7 3.0
24火	ガーリックトースト	★	ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ	大豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	食パン じゃがいも	バター ごめ油 オリーブ油	636 27.4 27 2.2	803 34.4 33 3.1
25水	他人丼	★	ひじきのサラダ さつまいものみそ汁 ※中2欠食	ぶた肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 のり 干ひじき	にんじん みつば こまつな	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、コーン だいこん	米、麦 さとう さつまいも	ごめ油 ごま油	598 24 18 2.2	762 29.6 21.7 2.8
26木	野菜たっぷり 焼きそば	★	大根とわかめのサラダ かぼちゃケーキ ※中2欠食	ぶた肉 ハム たまご	牛乳 あおのり わかめ	にんじん ピーマン こまつな かぼちゃ	しいたけ、もやし キャベツ、玉ねぎ だいこん	蒸し中華めん 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま油 バター ごま	617 24.3 21 2.3	779 30.2 25.6 3.2
27金	ご飯	★	【セレクト給食】 卵の花の炒め煮・凍り豆腐と白菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き } より さわらのかまぼこ焼き } 1品 凍り豆腐 } みそ、豆乳 } 豆乳プリン } より みかん } 1品	おから、とり肉 さつまいも さわら(魚) 凍り豆腐 みそ、豆乳 ゼラチン	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん パセリ こまつな	ごぼう、長ねぎ しいたけ、しょうが 玉ねぎ、はくさい みかん	米、麦 こんにゃく さとう じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	657 28.1 21.1 1.8	811 33.2 24.8 2.4
30月	ご飯	★	ポテトコロケ 即席漬け にらたま汁 農家さん応援 りんごです。	ぶた肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ、きゅうり キャベツ えのきたけ	米、麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 かたくり粉	ごめ油 ごま	576 19.8 17.4 1.7	724 24.2 20.7 2.1
31火	米粉パン	★	鶏肉のりんごソース ツナと豆腐のサラダ サイコロ野菜のスープ	とり肉 木綿豆腐 ツナ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん パセリ	りんご、玉ねぎ キャベツ、だいこん セロリ、コーン	米粉パン かたくり粉 薄力粉、さとう じゃがいも	ごめ油 ごま マヨネーズ	712 39.3 29 2.6	904 48.9 36 3.4

10月



食育だより

今月の目標 (小学校・中学校)

(小) なんでも食べよう

(中) 偏食をなくす努力をしよう

成長期はしっかり食べて体をつくる時期です。



かたよった食生活、無理なダイエットは要注意!

栄養のかたよりは、
体にさまざまな悪影響が...

成長期は骨や筋肉をはじめ、体の基礎を築く大切な成長期であるため、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが重要です。そして、適度な運動で体をきたえ、十分な睡眠をとることが将来にわたって健康な体を作ることにつながります。



好き嫌いをしないで食べなさいはどうして?

栄養素の活躍する舞台は食品の中ではなく、身体の中です。栄養素の種類は約40~50種類、体内における働きが似ているものをまとめると5大栄養素に分かれます。

食品ごとに含まれる栄養素も異なるのでさまざまな食品を組み合わせて食べることが多様な栄養素を満たす条件になります。みなさんの成長を支えたり、病気を防いだりする役割があります。

◎おいしく感じるには?

- ・食事を五感(視覚・臭覚・聴覚・触覚・味覚)で感じる。
 - ・自分自身の心身の健康状態が良いこと。
 - ・気候や文化などの自然環境や社会環境が自分に合っていること。
 - ・食事空間などの人工的な環境が良いこと。
 - ・料理がおいしい味付けであること。
- が、大切です。

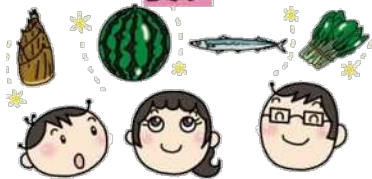
「苦くて嫌な思いをした」「前にあまり食べたい気分にならなかったから…」など、食事のおいしさ・楽しさは「脳で覚えている」と言っても過言ではありません。苦手な食べ物でも味付けや調理法を工夫すると、おいしく食べられるようになることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分の好みの味付けや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理方法を試してみるのも良いでしょう? たくさんの「食体験」を「良い記憶」として残り、好き嫌いを減らしていきましょう。

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食糧危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思おうと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなのは、日付の新鮮さにこだわらずに購入しましょう。