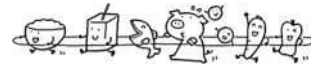




# 10月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう のり	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	脂質	脂質	
2月	うどん	○	おにかけ汁 笹ずし 磯マヨサラダ	あぶらあげ とりにく ツナ、たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう だいこん、しめじ ぜんまい、しいたけ たけのこ だいこんみそづけ べにしょうが	うどん むぎごはん もちごめ さとう	こめあぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	631 kcal 24.6 g 18.8 g 2.2 g	701 kcal 24.6 g 18.8 g 2.2 g	中学校 おやすみ
3火	コッペパン	○	千切り野菜スープ チリコンカン グリーンサラダ 果物(ぶどう)	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、えのき はくさい、にんにく セロリー、キャベツ きゅうり、ぶどう	コッペパン	こめあぶら オリーブゆ	604 kcal 28.1 g 22.5 g 2.9 g	701 kcal 32.2 g 25.3 g 3.4 g	チリコンカンは、アメリ リカで良く食べられ る、豆料理です。長野 県産の大豆を使って作 ります。
4水	麦ご飯	○	わかめスープ 豚キムチ 春雨サラダ	かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ、えのき にんにく、しょうが たけのこ はくさいキムチ きゅうり、キャベツ	むぎごはん さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	615 kcal 24.9 g 18.5 g 2.0 g	719 kcal 29.0 g 21.3 g 2.5 g	韓国の料理や食材を取 り入れました。辛味が 苦手な人もいるので、 辛すぎないものを選 び、量も控えています。
5木	麦ご飯	○	白菜とウィンナーのスープ 和風ハンバーグ カブの甘酢漬	ウィンナー ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ、たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ、はくさい しょうが、かぶ キャベツ、きゅうり	むぎごはん じゃがいも パンこ、さとう でんぶん		654 kcal 25.9 g 20.7 g 1.9 g	757 kcal 29.2 g 23.5 g 2.2 g	ハンバーグは、豚肉と 牛肉の合いびき肉で作 ります。新しくなった オーブンでの焼き上が りが楽しみです。
6金	発芽玄米ごはん	○	根菜汁 ししゃもの天ぷら つぼ漬け和え	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも(魚) あおのり	にんじん	だいこん、ごぼう ねぎ、キャベツ きゅうり、つぼづけ	はつがげんまい ごはん さつまいも こんにやく てんぷらこ こむぎこ	こめあぶら	612 kcal 25.2 g 18.0 g 2.3 g	710 kcal 28.7 g 19.9 g 2.7 g	かみかみ献立
10火	麦ご飯	○	小松菜と油揚げのみそ汁 三色そぼろ ごまドレッシングサラダ	あぶらあげ みそ、たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ、えのき しょうが、キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう	こめあぶら ごま	617 kcal 26.0 g 20.6 g 2.0 g	714 kcal 29.9 g 23.1 g 2.4 g	卵・鶏ひき肉・いんげ んで「三色そぼろ」を 作ります。食事のいろ どりも大切にしたいで すね。
11水	ソルガムご飯	○	みずなのチキンスープ 変わり春巻き パッタイ	とりにく たら(魚) ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな しそ、にら	たまねぎ、はくさい しょうが、セロリー キャベツ	ソルガムごはん はるまきのかわ ビーフン	こめあぶら	645 kcal 27.0 g 18.7 g 1.9 g	750 kcal 31.1 g 21.1 g 2.3 g	パッタイは、タイ料理 のひとつで、クティオ という平面ビーフンを 肉や野菜などと一緒に 炒めます。
12木	ツイストパン	○	ミネストローネ ツナポテトグラタン 海藻サラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト パセリ	にんにく、たまねぎ きゅうり、キャベツ コーン	ツイストパン じゃがいも マカロニ こむぎこ、パンこ	オリーブゆ バター こめあぶら	705 kcal 30.1 g 26.8 g 3.1 g	822 kcal 34.4 g 30.6 g 3.5 g	ミネストローネは、イ タリアの家庭料理で 「具だくさん」とい う意味があります。
13金	わかめご飯	○	金平ごぼう 鶏の唐揚げ 卵焼き(レトルト) 即席漬け・ミニトマト	ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	ごぼう、しょうが にんにく、きゅうり キャベツ	わかめごはん さとう、でんぶん こめこ	こめあぶら ごま こめあぶら	634 kcal 24.9 g 20.9 g 2.3 g	737 kcal 28.4 g 23.3 g 2.7 g	秋空(弁当)給食
16月	麦ご飯	○	さつまい 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸かまぼこのサラダ	とりにく、みそ ぶたにく こおりとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ごぼう、だいこん ねぎ、しょうが キャベツ コーン	むぎごはん こんにやく さつまいも でんぶん さとう	こめあぶら	701 kcal 28.2 g 22.2 g 2.0 g	816 kcal 32.4 g 25.2 g 2.3 g	長野県で、生産が盛ん な凍り豆腐には、カル シウムがたっぷり含ま れます。丈夫な体を作 りましょう。
18水	麦ご飯	○	野菜スープ タンドリーチキン ポテトサラダ	かまぼこ とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき キャベツ、しょうが にんにく、きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	601 kcal 26.5 g 16.6 g 2.0 g	697 kcal 30.3 g 18.3 g 2.4 g	タンドリーチキンは、 インドの料理です。ス ライスやヨーグルトに 漬け込んだ鶏肉を端 ドルという窯で焼く そうです。
19木	中華麺	○	醤油ラーメンスープ 肉団子のもち米蒸し 切干大根のはりはり漬	とりにく うずらたまご なると ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	セロリー、にんにく しょうが、たまねぎ たけのこ、キャベツ コーン、ねぎ きりぼしだいこん きゅうり、たくあん	ちゅうかめん でんぶん もちごめ さとう	こめあぶら	669 kcal 31.0 g 21.0 g 2.6 g	777 kcal 35.7 g 23.8 g 3.2 g	鶏ガラとかつおからだ しをとりに、しょうゆ ラーメンスープを作 ります。
20金	麦ご飯	○	にら玉味噌汁 揚げさんまの韓国風 磯辺あえ	みそ たまご さんま(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	たまねぎ、はくさい えのき、にんにく ねぎ、キャベツ	むぎごはん ふ、こむぎこ こめこ、さとう	こめあぶら	668 kcal 24.5 g 24.6 g 2.2 g	774 kcal 28.0 g 28.1 g 2.5 g	秋が旬のさんまの開 きをカラッと揚げて、 香味野菜のはいた韓国 風のたれでいただきます。
23月	チャーハン	○	五目あんかけ煮 ひじきと枝豆のサラダ ソルガムのオレンジケーキ	ぶたにく なると たまご さつまいも おから	ぎゅうにゅう ひじき	こねぎ にんじん	しょうが、ねぎ たまねぎ、たけのこ しいたけ、はくさい キャベツ、きゅうり えだまめ みかんジュース	むぎごはん でんぶん ソルガムこ、こめ こ さとう	こめあぶら こめあぶら	637 kcal 26.5 g 18.9 g 2.3 g	739 kcal 30.7 g 21.3 g 2.7 g	長野市産の白ソルガム の粉を使って、オレンジ ケーキを作ります。 もっちり感が前回、好評 でした。
24火	コッペパン	○	パンプキンポタージュ ささみのレモンソース ほうれんそうのサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	かぼちゃ パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ レモンかじゅう キャベツ、コーン	コッペパン こめあぶら でんぶん、さとう	バター こめあぶら ごまあぶら	686 kcal 31.3 g 23.9 g 2.8 g	797 kcal 36.2 g 27.3 g 3.3 g	南瓜の美味しい季節で す。かぼちゃをたっぷり 使って、温かいポ タージュを作ります。
25水	麦ご飯	○	かぶのとりみ汁 豚肉の梅みそ漬け焼き 沢庵和え	かまぼこ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ、かぶ、うめ キャベツ、きゅうり たくあん レモンかじゅう	むぎごはん でんぶん、さとう	こめあぶら	586 kcal 24.9 g 18.1 g 2.6 g	675 kcal 28.3 g 20.1 g 3.2 g	梅肉を少し入れたみそ だれに、豚の肩ロース の切身を漬けて焼 きます。
26木	紫米ご飯	○	田舎汁 牛丼の具 昆布あえ	あつあげ みそ ぎゅうにゅう こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん、ねぎ えのき、ごぼう たまねぎ、しいたけ キャベツ、きゅうり	むらさきまい ごはん	こめあぶら ごまあぶら	621 kcal 26.2 g 20.0 g 2.0 g	717 kcal 29.7 g 22.5 g 2.3 g	牛肉は、鶏肉や豚肉と 比べて、鉄や亜鉛が豊 富です。高たんぱくとい われる牛肉ですが、たま には給食に出せるとい います。
27金	麦ご飯	○	豚汁 たらのもみじ焼き さつまいもと切り昆布の煮物 果物(みかん)	ぶたにく とりにく みそ たら(魚) ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう、だいこん ねぎ、みかん	むぎごはん さつまいも さとう	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	658 kcal 30.0 g 17.1 g 2.0 g	760 kcal 34.6 g 18.8 g 2.3 g	紅葉をイメージして、 白身魚の鱈に、すりお ろした人参とノンエッ グマヨネーズを合わせ てのせて、焼きます。
30月	麦ご飯	○	春雨スープ マーボー豆腐 棒々鶏サラダ	なると ぶたにく みそ、とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ、たけのこ はくさい、しょうが にんにく、ねぎ きゅうり、もやし	むぎごはん はるさめ、さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら ごま	626 kcal 27.4 g 19.7 g 2.0 g	725 kcal 31.5 g 22.1 g 2.5 g	中華料理、中華食材を 組み合わせ献立で す。涼しくなると、と ろみや辛味のある、 マーボー豆腐がおいし いですね。
31火	丸パン	○	白菜とベーコンのスープ 手作りかぼちゃクロック れんこんサラダ 果物(りんご)	ベーコン ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ かぼちゃ にんじん	はくさい、たまねぎ しめじ、れんこん キャベツ、きゅうり りんご	まるパン じゃがいも こむぎこ、パンこ	バター こめあぶら オリーブゆ	680 kcal 25.6 g 22.9 g 2.9 g	791 kcal 29.5 g 25.8 g 3.7 g	ハロウィン献立

☆献立は都合により変更になります。



# 食育だより 10月



## <10月の目標> なんでも食べよう



収穫の秋。「旬」の地域の野菜や果物を給食にとり入れます。「旬」とは、最も味の良い時期のことです。何でもおいしく食べられるように、給食でチャレンジしてみましょう。

米  
松本一本ねぎ  
洋なし  
長いも  
わさび  
サンふじ

戸隠大根  
村山早生ごぼう  
小布施丸なす  
ぼたんごしょう  
のざわな  
ナガノパープル  
シャインマスカット  
クイーンルージュ  
秋映  
シナノスイート

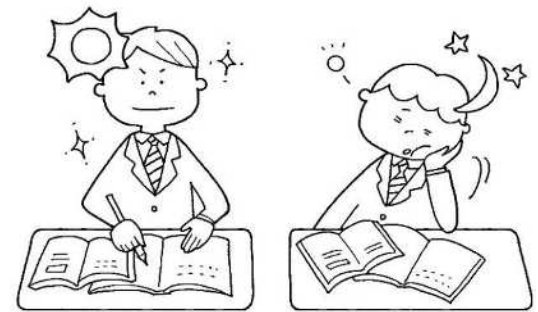
清内路かぼちゃ  
ていざなす  
まつたけ  
南水(なし)

レタス はくさい キャベツ  
花豆 プルーン

☆おいしい信州フード図鑑より

## 朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはん生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



## スポーツの秋、丈夫な体を作ろう!

◎カルシウムを含む食品

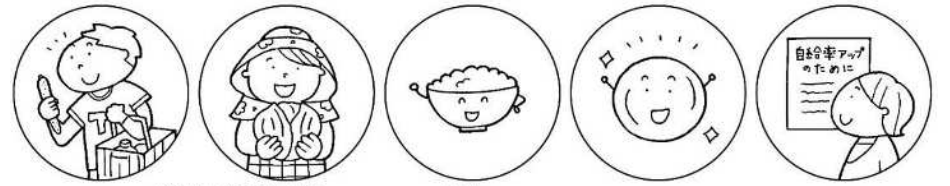


## バランスのとれた食事 + カルシウム、日光を浴びて運動、睡眠(休養)

みなさんの体は、日々入れ替わっています。皮膚は28日、筋肉・爪は3カ月、血液は120日、骨は3年かかると言われています。みなさんの体は、食べたものでできているので、毎日、毎食、何を食べたかが、とても重要です。

## 食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事しよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちができることをしましょう。

## 信州ACE(エース)プロジェクト



信州ACE(エース)プロジェクトとは、長野県が展開する健康づくり県民運動です。

- Action... 体を動かす
- Check... 検診を受ける
- Eat... 健康に食べる

ACEプロジェクトでは、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせるよう取り組みを推進していきます。参加できるイベント、情報満載なので検索してみてくださいね。

