



令和6年10月 こんだてひょう

(小1コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを 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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
1 火			よしのじる ぶたにくのケチャップあえ きっかあえ(だいず)	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ぶたにく こおりどうふ	にんじん・はくさい えのきたけ・しょうが にんにく・こまつな キャベツ・もやし	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 665 たんぱく質 29.2	脂質 24.4 食塩相当量 2.4	にんきのあるケチャ ップあえには、かくしあ じに「カレーこ」をつか っています。
2 水			【めのあいごデーこんだて】 りよくおうしょくやさいスープ さけのハーブやき まめまめサラダ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく さけ(さかな) ミックスビーンズ	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・だいこん チンゲンサイ・きゅうり キャベツ・コーン	コッペパン ひまわりゆ さとう ブルーベリージャム	エネルギー 575 たんぱく質 32.2	脂質 16.8 食塩相当量 2.9	10がっ10かは「めの あいごデー」です。め によいしょくさいはど れでしょう。
3 木			まーぼーあつあげ はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ ハム	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・にら きゅうり・もやし	むぎごはん はるまき・ひまわりゆ さとう・でんぶん ごまあぶら	エネルギー 699 たんぱく質 27.0	脂質 27.7 食塩相当量 2.4	とうふのかわりに、カ ルシウムがたくさんふ くまれているあつあげ をつかいました。
4 金			ポトフ ポテトカップグラタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ にんじん・しめじ はくさい・キャベツ だいこん・コーン	アップルパン じゃがいも ポテトカップグラタン ドレッシング	エネルギー 660 たんぱく質 21.3	脂質 25.6 食塩相当量 2.6	りんごのおいしいきせ つです。こんかいは、 パンのなかにねりこん でいただきました。
7 月			【ちいきしょくざいのひこんだて】 げんまいだんごじる さんぞくやき そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく・こんぶ	にんじん・はくさい だいこん・ながねぎ にんにく・しょうが・りんご キャベツ・きゅうり	むぎごはん げんまいだんご でんぶん・こめこ ひまわりゆ	エネルギー 620 たんぱく質 26.9	脂質 19.4 食塩相当量 1.9	ながのけんさんのげん まいをつかっただんご やきょうりよりである さんぞくやきです。
8 火			いものこじる あつあげのもみじおろし がけ こんにゃくのいために	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・みそ あつあげ・さつまあげ	にんじん・たまねぎ はくさい・ながねぎ だいこん・ごぼう さやいんげん・しめじ	むぎごはん さといも ひまわりゆ・さとう でんぶん・こんにゃく	エネルギー 579 たんぱく質 22.2	脂質 17.9 食塩相当量 2.2	きゅうしょくでもこう ようをかんじてもらえる ように、だいこんおろし にひとくふうしました。
9 水			カレーソース さつまいものコロッケ えだまめともやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん もやし・えだまめ りんご	ソフトめん ひまわりゆ さつまいものコロッケ ドレッシング	エネルギー 758 たんぱく質 28.2	脂質 23.7 食塩相当量 2.7	10がっからソフトめん がふつつします。た のしみにしていただき いね。
10 木			こおりどうふのみそしる かつおのごまがらめ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう・みそ こおりどうふ あぶらあげ・さつまあげ かつお(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ・しょうが きりぼしだいこん・さやいんげん	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ ごま・さとう	エネルギー 665 たんぱく質 34.2	脂質 20.0 食塩相当量 2.5	かつおは2としゅんを むかえます。あきのか つおを「もどりがつお」 といいます。
11 金			オニオンスープ ラビオリのミートソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきたけ・にんにく キャベツ・コーン にんじん	コッペパン ひまわりゆ・さとう ラビオリ ドレッシング	エネルギー 606 たんぱく質 28.3	脂質 17.7 食塩相当量 3.4	ラビオリはイタリアの でんとてきなパスタリ ょうりです。こんかいは ミートソースあじです。
15 火			わかめスープ メルルーサのパンこやき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ・とうふ わかめ・ハム メルルーサ(さかな)	たまねぎ・にんじん ながねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり もやし	むぎごはん パンこ・ごまあぶら オリーブゆ・はるさめ さとう・ひまわりゆ	エネルギー 540 たんぱく質 26.6	脂質 14.4 食塩相当量 2.4	さつぱりとしたあじの メルルーサとこうしんり ょうがあわさったおし やなパンこやきです。
16 水			パンプキンポタージュ てりやきチキン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ スキムミルク とりにく	たまねぎ・にんじん かぼちゃ・だいこん こまつな コーン	コッペパン ひまわりゆ ごまあぶら さとう	エネルギー 595 たんぱく質 32.0	脂質 18.3 食塩相当量 3.1	パンプキンポタージュ にはかわいいかまぼ こがはいっています。み つけられるかな？
17 木			とりごぼうじる シラのさいきょうやき ひじきのものに	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ シラ(さかな) ひじき・ちくわ	ごぼう・たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい	むぎごはん さとう ひまわりゆ こんにゃく・さつまいも	エネルギー 570 たんぱく質 28.3	脂質 15.5 食塩相当量 1.9	さつまいもがおいし いきせつのため、ひじ きのものにさつまいも をいれました。
18 金			ABCスープ チリコンカン りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい にんにく りんご	コッペパン ひまわりゆ マカロニ	エネルギー 610 たんぱく質 30.0	脂質 19.3 食塩相当量 2.6	10がっのくだものとい ったら？ながのけん のとくさんぶつでもあ る「りんご」！
21 月			【やなぎまちゅうがっこうおもいでこんだて】 ポークカレー えびフライ かいそうサラダ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびフライ かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん りんご・キャベツ しめじ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも さとう・みかんゼリー	エネルギー 715 たんぱく質 28.2	脂質 23.0 食塩相当量 2.2	10がっから、ちゅう がっこうのおもいで こんだてがとうじょうし ます。おたのしみに！！
22 火			とんじる けんちんのあんかけ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうふ けんちん・ハム	ごぼう・にんじん ながねぎ・かぼちゃ きゅうり だいこん	むぎごはん じゃがいも こんにゃく・さとう でんぶん・ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 635 たんぱく質 26.7	脂質 21.3 食塩相当量 2.3	なつにとり、じかんを かけてあまくなるかぼ ちゃ。あまみをかんに ながらたべてみよう。
23 水			みそラーメンスープ あげぎょうざ(2こ) シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき・みそ ぎょうざ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・コーン きゅうり・レモン	ソフトめん ひまわりゆ でんぶん じゃがいも・さとう	エネルギー 655 たんぱく質 26.3	脂質 21.1 食塩相当量 2.6	にんきのあるぎょうざ。 こんかいは、むしでは なく、あげました。ど ちらがすきですか？
24 木			【あきのみかくこんだて】 あきやさいのみそしる さんまのみりんやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ さんま(さかな) とりにく	ごぼう・たまねぎ はくさい・ほうれんそう だいこん・さやいんげん にんじん	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ こんにゃく・さとう	エネルギー 609 たんぱく質 24.2	脂質 21.9 食塩相当量 2.4	このじきにおいしくたべ ることができるあきの しょくざいをたっぷりつ かいました。
25 金			コンソメスープ とりにくのアップルソース マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく・ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・きゅうり しょうが・にんにく・りんご レモン・コーン・キャベツ	コッペパン マカロニ さとう ひまわりゆ	エネルギー 574 たんぱく質 33.4	脂質 18.3 食塩相当量 2.8	りんごがおいしいなが のけんでは、つかいか たもいろいろあります。
28 月			いなかじる ハンバーグきのこソース いとかんてんあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ ハンバーグ かんてん	たまねぎ・だいこん にんじん・なす・はくさい ながねぎ・しめじ・きゅうり えのきたけ・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん ごまあぶら	エネルギー 558 たんぱく質 22.0	脂質 16.5 食塩相当量 2.2	しゅんをむかえるきの こ。ながのけんのおい しいきのこをつかった ソースをつくります。
29 火			かきたまじる モウカザメとこおりどうふのあまから いそかあえ	ぎゅうにゅう たまご モウカザメ(さかな) こおりどうふ・のり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・しょうが キャベツ・ほうれんそう・もやし	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 585 たんぱく質 25.2	脂質 17.4 食塩相当量 2.4	「モウカザメ」をたべた ことはありますか？ど んなあじがするのにか そうぞうしてみよう。
30 水			おしむぎいりやさいスープ めかじきのバーベキューソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく めかじき(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい にんにく・りんご・キャベツ ブロッコリー・コーン・きゅうり	コッペパン じゃがいも おしむぎ ひまわりゆ・さとう	エネルギー 564 たんぱく質 31.7	脂質 18.7 食塩相当量 2.7	ふそくがちなしょくも つせいをしっかりと ることができ「おしむ ぎ」のスープです。
31 木			きりぼしだいこんのみそしる ソースあじフライ わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ あぶらあげ・みそ あじ(さかな)	たまねぎ・にんじん きりぼしだいこん もやし・きゅうり しめじ	むぎごはん ひまわりゆ こむぎこ・パンこ さとう	エネルギー 651 たんぱく質 28.3	脂質 21.5 食塩相当量 2.7	かんだんのさがあるな がのけんでもつくられ るかんそうやさい。し るにもおすすめ。

食育だより

10月

今月の目標

好き嫌いせず何でも食べよう

10月と言えば、「さんま、さつま芋、くり、梨、りんご……」など秋の味覚を豊富に楽しめる月です。また、同じ果物であっても種類がたくさんあり、食べくらべて楽しむこともできます。「私のイチオシ！」をみつけてみてくださいね。

味覚を育てて食を楽しもう！

味覚は、自然と育つというよりも、子どもの時に沢山の食べ物に触れていくことによって習得されます。どこかで体験しているといつか食べることができ、苦手な食べ物も減らすことができるかもしれません。また、食の幅もひろがり、食の楽しみが増えます。「食欲の秋」と言われる10月にぜひ、いろいろな食材に触れてみてほしいと思います。

5つの基本味と代表的な食べ物

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

味覚を育てる方法

さまざまな食材を食べてみよう！

食感、形状、硬さのバリエーションを増やそう！

一度苦手な食材でも繰り返し食べて、脳に味をインプットさせてみよう！

薄味で、食材の味を味わおう！

楽しい食卓にしよう！

やってみよう！信州ACEプロジェクト！

長野県では、県民のみなさんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指し、健康作り県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を展開しています。ACEは、生活習慣病予防に効果のある ACTION（体を動かす） CHECK（健診を受ける） EAT（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す



思いをこめたものです。学校給食でも、「望ましい食生活」が身に付くように啓発したり、献立に反映させていきます。

目の健康に役立つ食べ物とは？10月10日は「目の愛護デー」！

目の疲れを感じている人はいませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。どんな栄養素が目を守ってくれるのかご紹介します。

ビタミンA を多く含む レバー、うなぎ、ぎんだら、たまご（卵黄）	ルテイン を多く含む ほうれん草、ブロッコリー
β-カロテン を多く含む にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく	ゼアキサンチン を多く含む トウモロコシ、パプリカ

今月の献立から

《山賊焼き》



（4人分）

材 料	分 量	作 り 方
鶏もも肉 A にんにく 5g しょうが 5g りんごピューレ 大さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 酒 小さじ1 B でんぷん 適量 米粉 適量 揚げ油 適量	4個 (200g) 5g 5g 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1 適量 適量 適量	①にんにく、しょうがはすりおろす。 ②Aの調味料を全てあわせて、鶏肉を漬け込む。 ③Bの粉を合わせる。 ④②の鶏肉に粉をつけて揚げる。 長野県の郷土料理である「山賊焼き」。鶏のから揚げとの違いはボリューム感！ご家庭では1枚の鶏もも肉を大胆に使ってみてはいかがでしょうか？

