



令和6年10月 こんだてひょう

(小2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)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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			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 こんにやく・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 ちや。あまみをかんじ ながらたべてみよう。
2 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。 こんにゃくは、むしでは なく、あげました。どち らがすきですか？
3 木			いものこじる あつあげのみじおろしかけ こんにやくのいために	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・こんにやく	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。
4 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 ベーコン 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。
7 月			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。
8 火			【ちいきしょくざいのひこんだて】 げんまいだんこじる さんぞくやき そくせきつけ	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 やきょうどりよりであ るさんぞくやきです。
9 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がつ10かは「めの あいごデー」です。め によいよきさいはどれ でしょう。
10 木			【やなぎまち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がつから、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！！
11 金			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？
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よ うがあわさったおしゃ れなパンこやきです。
16 水			にくうどんじる かきあげ うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ・ながねぎ かきあげ・キャベツ きゅうり・だいこん・うめ	ソフトめん ひまわりゆ さとう でんぶん	エネルギー 671 たんぱく質 27.3	脂質 24.5 食塩相当量 2.5	ながのけんさんのだい ずとこめこをつかい、 やさしいたっぷりは いったかきあげです。
17 木			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 んなあじがするのそ うぞうしてみよう。
18 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	りんごのいいいきせ つです。こんにゃくは、 パンのなかにねりこ んでいただきました。
21 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。ながのけんのいい いきさつをつかった ソースをつくります。
22 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 に「カレーこ」をつか っています。
23 水			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がつのだもとの いったら？ながのけん のとくさんぶつでも ある「りんご」！
24 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 をつきました。
25 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 どとうきなパスタリよ うです。こんにゃくは、 ミートソースあじです。
28 月			【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 こんにやく・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。
29 火			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 がのけんでもつけれ るかんそうやさい。し るにもおすすです。
30 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がつからソフトめん がふっかつします。た のしみをしてくださ いね。
31 木			とりごぼうじる シラのさいきょうやき ひじきのもの	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 こんにやく・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 いせつのため、ひじ きのものにさつまい もをいれました。

食育だより



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！



いちどにがておもくかえしたのう
一度苦手と思っても繰り返し食べて、脳に味をインプットさせてみよう！

うすあじ、しょくざい、あじ、あじ
薄味で、食材の味を味わおう！

たのしいしょくたく
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、卵（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 にごんく しょうが りんごピューレ しょうゆ 酒 B だんぷん 米粉 揚げ油	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？

