



令和6年 10月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日 曜	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく	
	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)	からだのちやうしを 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 (kcal) たんぱく質 (g)		脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 火	ミニコッパン		みずなのスープ パンネのとうにゅうトマトソース こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅうクリーム	ねぎ・しょうが・たまねぎ にんじん・みずな・にんにく ピーマン・きゃべつ きゅうり・トマト	コッパン じゃがいも・マカロニ オリーブゆ・こんにやく ごまあぶら・さとう	エネルギー 559 たんぱく質 22.9	脂質 16.7 食塩相当量 3.0	
2 水	むぎごはん		さつまじる もどりがつおのかくに ごまあえ	ぎゅうにゅう みそ かつお(さかな) とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・しょうが こまつな・もやし・きゃべつ	むぎごはん さつまいも・こんにやく さとう ごま	エネルギー 580 たんぱく質 28.5	脂質 11.9 食塩相当量 2.4	
3 木	むぎごはん		チキンカレー つぼつけあえ なし	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく・しょうが・トマト たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・きゃべつ きゅうり・つぼつけ・なし	むぎごはん じゃがいも あぶら	エネルギー 609 たんぱく質 20.5	脂質 14.2 食塩相当量 2.1	
4 金	まるパン		《がんばれパルセイロこんだて》 パルセイロボールスープ とりにくのマスタードやき パルセイロサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・こまつな きゃべつ・きピーマン コーン・にんにく	まるパン・さとう かぼちゃもちボール ソルガムマカロニ こんにやく・あぶら	エネルギー 645 たんぱく質 31.7	脂質 19.6 食塩相当量 3.2	
7 月	むぎごはん		とんじる ちくわのかばやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ ちくわ ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・きゃべつ きゅうり・たくあんづけ	むぎごはん こんにやく でんぷん あぶら・さとう	エネルギー 630 たんぱく質 23.1	脂質 19.0 食塩相当量 2.8	ちくわ 2こ
8 火	コッパン		《めのあいごデーこんだて》 こまつなのスープ あきぎけのレモンソース カロテンサラダ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう さけ(さかな)	たまねぎ・にんじん・もやし だいこん・こまつな レモンかじゅう・かぼちゃ ブロッコリー・きゃべつ	コッパン でんぷん・こめこ あぶら・さとう ブルーベリーゼリー	エネルギー 680 たんぱく質 32.1	脂質 20.5 食塩相当量 2.9	ブルーベリーゼリー ぎょうしゃはいそう
9 水	むぎごはん		とうにゅうみそしる あきやさいのもの りんご	ぎゅうにゅう とうにゅう・みそ わかめ・とりにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん しょうが・れんこん だいこん・りんご	むぎごはん さつまいも あぶら・こんにやく さとう	エネルギー 598 たんぱく質 23.2	脂質 13.2 食塩相当量 1.8	
10 木	むぎごはん		すいとんじる シルバーのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう・とりにく シルバー(さかな) さつまあげ あぶらあげ	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん すいとん あぶら さとう	エネルギー 620 たんぱく質 28.3	脂質 17.1 食塩相当量 2.4	
11 金	ソフトめん		たんたんめんじる(ごまいり) えびしゅうまい もやしのサラダ	ぎゅうにゅう みそ・だいずミート えびしゅうまい ぶたにく	にんにく・しょうが にんじん・たけのこ たまねぎ・もやし・にら こまつな	ソフトめん ごま ごまあぶら・あぶら さとう	エネルギー 699 たんぱく質 29.5	脂質 21.9 食塩相当量 4.0	えびしゅうまい 2こ
15 火	ナン		《しのいにししょうがっこうおたのしみこんだて》 はるさめスープ ドライカレー だいこんサラダ・いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいずミート とりにく	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい こまつな・にんにく だいこん・きゅうり	ナン・はるさめ あぶら・ごまあぶら さとう クレープ	エネルギー 711 たんぱく質 29.5	脂質 25.5 食塩相当量 3.4	ナン いちごクレープ ぎょうしゃはいそう
16 水	むぎごはん		さわにわん とりにくのからあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ぶたにく	ごぼう・にんじん・たけのこ だいこん・えのきたけ はくさい・きゃべつ きゅうり・しょうが・にんにく	むぎごはん でんぷん・こめこ あぶら・さとう ごまあぶら	エネルギー 580 たんぱく質 26.9	脂質 16.9 食塩相当量 2.1	
18 金	ミニコッパン		やさしいスープ きのこのわふうスパゲティ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ツナ	しょうが・たまねぎ・こまつな にんじん・だいこん・ごぼう はくさい・にんにく・しめじ えのきたけ・きゃべつ・きゅうり	コッパン スパゲティ あぶら さとう	エネルギー 579 たんぱく質 25.7	脂質 19.9 食塩相当量 2.8	毎月19日は 食育の日
21 月	むぎごはん		《ちいきしょくさいのひこんだて》 きのこじる ぶたにくとにらのあげに いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ ぶたにく かんてん	にんじん・えのきたけ しめじ・なめこ・はくさい にら・きゃべつ・こまつな コーン・しょうが	むぎごはん でんぷん・こめこ あぶら・さとう ごま	エネルギー 607 たんぱく質 26.1	脂質 20.1 食塩相当量 1.9	
22 火	コッパン		キャベツのスープ ミートボールのあますあん ソルガムいりポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	たまねぎ・にんじん きゃべつ・しろしめじ きゅうり・えだまめ	コッパン・ソルガム あぶら・さとう でんぷん・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 690 たんぱく質 27.4	脂質 26.6 食塩相当量 3.1	ノンエッグマヨネーズ
23 水	むぎごはん		ごもくスープ ロングウィンナーシャリアピンソース あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー あおだいず かまぼこ	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり・にんにく	むぎごはん でんぷん あぶら・さとう	エネルギー 599 たんぱく質 23.0	脂質 22.4 食塩相当量 2.4	
24 木	むぎごはん		タンホータン(たまごいり) マーボーとうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ だいずミート・とうふ たまご	しょうが・たまねぎ・にら にんじん・しめじ・はくさい・しょうが コーン・にんにく・たけのこ もやし・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん はるさめ・でんぷん あぶら・さとう ごまあぶら	エネルギー 591 たんぱく質 25.8	脂質 17.0 食塩相当量 2.4	
25 金	ソフトめん		《てらおしょうがっこう100しゅうねんきねんこんだて》 ジビエのポロネーゼ てらおしょうイラストコロケ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・エリンギ きゃべつ・きゅうり こまつな・トマト	ソフトめん オリーブゆ・あぶら コロケ	エネルギー 733 たんぱく質 28.1	脂質 21.3 食塩相当量 2.9	
28 月	むぎごはん		わかめスープ やきにく だいこんキムチ	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく かまぼこ	しょうが・たまねぎ えのきたけ・はくさい だいこん・きゅうり にんにく	むぎごはん さとう あぶら	エネルギー 561 たんぱく質 28.9	脂質 15.5 食塩相当量 2.2	
29 火	ミニコッパン		《ハロウィンこんだて》 パンプキンポタージュ ハンバーグトマトソース さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク ハンバーグ	たまねぎ・かぼちゃ コーン・パセリ・トマト にんにく・にんじん きゅうり・えだまめ	コッパン さつまいも あぶら・さとう ドレッシング	エネルギー 725 たんぱく質 27.0	脂質 24.2 食塩相当量 3.1	
30 水	むぎごはん		うすくすじる にくどんのぐ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな ごぼう・ねぎ・きゃべつ きゅうり・あかじそ	むぎごはん でんぷん あぶら・さとう しらたき	エネルギー 559 たんぱく質 27.1	脂質 13.1 食塩相当量 2.6	
31 木	むぎごはん		かぼちゃのみそしる シイラのもみじソース なめたけあえ	ぎゅうにゅう わかめ・みそ あぶらあげ シイラ(さかな)	たまねぎ・えのきたけ かぼちゃ・にんじん きゃべつ・もやし・こまつな なめたけ	むぎごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 559 たんぱく質 26.5	脂質 14.8 食塩相当量 2.2	

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

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？私たちは食べることで命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いしないで残さず食べてほしいと思います。



みなさんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、その基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事の時は、それらを意識して、よく味わって食べてみてください。

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
--------------------------	--------------------	------------------------	---------------------------	----------------------

「食事のマナー」意識していますか？

！食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

世界一の健康長寿をめざす！

信州ACE(エース)プロジェクト

長野県では、健康づくり県民運動として「信州ACE(エース)プロジェクト」を進めています。ACEは、生活習慣改善の重点項目であるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表しています。ここでは、Eatについて紹介します。



ゆるく はじめてみませんか？

【ゆるしお】

作るとき	味にアクセントを お酢やかんきつ類、唐辛子などで味に変化をつけて。	だしを効かせて だしのうま味を利用すると効果大。汁物は野菜を入れて具たくさんに。	献立にメリハリを すべての料理を薄味にすると物足りないので1品はふつうの味付けで。										
	食べるとき	栄養成分表示を見る <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr><td>脂質</td><td></td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td></td></tr> </table> 食塩の量は、食塩相当量を確認するとわかります。	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		食塩相当量		かけるよりつける 味が足りなかったら、かけるのではなくつけて。
エネルギー													
たんぱく質													
脂質													
炭水化物													
食塩相当量													

給食の献立から ~秋鮭のレモンソース~

- 《材料 4人分》
- 秋鮭 220g
 - 酒 小さじ1
 - かたくり粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - ☆酒 小さじ1
 - ☆醤油 大さじ1
 - ☆三温糖 大さじ1と1/2
 - ☆レモン果汁 大さじ1
- 《作り方》
- 秋鮭は2cm角位の一口サイズに切る。
 - 切った秋鮭に酒をふり、臭みをとる。
 - ☆の調味料を加熱し、タレを作る。
 - ②にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
 - ④に③で作ったタレをからめて完成。

他の魚や肉にも合いますよ！



レモンソースでさっぱりと。味にアクセントもつきます。



※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作ってください。
※ タレは電子レンジで加熱することもできます。