



# 令和6年 10月 献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	お か す (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				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 いも類 砂糖	6群 油脂			
1 火	麦ご飯	MILK	豚汁 ちくわのかば焼き たくあん和え	豚肉 みそ 豆腐 竹輪	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゃべつ・きゅうり たくあん	麦ご飯 こんにやく でん粉 砂糖	油	エネルギー 750 たんぱく質 25.4	脂質 20.3 食塩相当量 3.1	ちくわ 2個
2 水	丸パン	MILK	《がんばれパルセイロ献立》 パルセイロポールスープ 鶏肉のマスタード焼き パルセイロサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・大根 きゃべつ・黄ピーマン コーン にんにく	丸パン・砂糖 かぼちゃもちボール ソルガムマカロニ こんにやく	油	エネルギー 740 たんぱく質 36.2	脂質 21.6 食塩相当量 3.8	AC NAGANO PARCEIRO
3 木	麦ご飯	MILK	すいとん汁 シルバーの西京焼き 切り干し大根の煮物	鶏肉 シルバー(魚) さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ・えのきたけ 白菜・ねぎ 切干大根	麦ご飯 すいとん 砂糖	油	エネルギー 754 たんぱく質 32.9	脂質 18.7 食塩相当量 2.6	
4 金	ソフト麺	MILK	担担麺汁(ごま入り) えびしゅうまい もやしのサラダ	豚肉 みそ 大豆ミート えびしゅうまい	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく・生姜 たけのこ 玉ねぎ もやし	ソフト麺 砂糖	ごま ごま油 油	エネルギー 801 たんぱく質 32.6	脂質 23.1 食塩相当量 4.4	えびしゅうまい 2個
7 月	麦ご飯	MILK	さつま汁 戻りがつおの角煮 ごま和え	鶏肉 みそ かつお(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ 生姜・もやし きゃべつ	麦ご飯 さつま芋 こんにやく 砂糖	ごま	エネルギー 702 たんぱく質 32.2	脂質 12.7 食塩相当量 2.5	
8 火	麦ご飯	MILK	わかめスープ 焼肉 大根キムチ	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ		生姜・玉ねぎ えのきたけ・にんにく 白菜・大根・生姜 きゅうり	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 683 たんぱく質 32.4	脂質 16.7 食塩相当量 2.5	
9 水	コッパン	MILK	《目の愛護デー献立》 小松菜のスープ 秋鮭のレモンソース カロテンサラダ・ブルーベリーゼリー	鮭(魚)	牛乳	人参・小松菜 かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ・もやし 大根・レモン果汁 きゃべつ	コッパン でん粉 米粉 砂糖・ゼリー	油	エネルギー 766 たんぱく質 35.8	脂質 22.4 食塩相当量 3.3	ブルーベリーゼリー 業者配送
10 木	麦ご飯	MILK	チキンカレー つぼ漬け和え 梨	鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり つぼ漬け・梨	麦ご飯 じゃが芋	油	エネルギー 730 たんぱく質 23.3	脂質 15.1 食塩相当量 2.3	
11 金	コッパン	MILK	キャベツのスープ ミートボールの甘酢あん ソルガム入りポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	ベーコン 肉団子	牛乳	人参	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ・きゅうり 枝豆	コッパン でん粉・砂糖 じゃが芋 ソルガム	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 776 たんぱく質 30.7	脂質 28.4 食塩相当量 3.7	ノンエッグマヨネーズ
15 火	麦ご飯	MILK	かぼちゃのみそ汁 シイラのもみじソース なめたけ和え	油揚げ みそ シイラ(魚)	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ きゃべつ・もやし なめたけ	麦ご飯 油 ノンエッグマヨネーズ	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 684 たんぱく質 30.7	脂質 15.7 食塩相当量 2.4	
16 水	ナン	MILK	《篠ノ井西小学校お楽しみ献立》 春雨スープ ドライカレー 大根サラダ・いちごクレープ	鶏肉・豚肉 大豆ミート	牛乳	人参・小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・にんにく 大根・きゅうり	ナン 春雨 砂糖 クレープ	油 ごま油	エネルギー 786 たんぱく質 32.4	脂質 27.4 食塩相当量 3.9	ナン いちごクレープ 業者配送
18 金	ソフト麺	MILK	《寺尾小学校100周年記念献立》 ジビエのポロネーゼ 寺尾小イラストコロッケ グリーンサラダ	鹿肉	牛乳	人参・小松菜 トマト	にんにく・玉ねぎ エリンギ・きゃべつ きゅうり	ソフト麺 コロッケ	油 オリーブ油	エネルギー 858 たんぱく質 32.1	脂質 23.1 食塩相当量 3.3	
21 月	麦ご飯	MILK	豆乳みそ汁 秋野菜の煮物 りんご	油揚げ 豆乳 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・生姜 れんこん・大根 りんご	麦ご飯 さつま芋 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 720 たんぱく質 26.2	脂質 14.1 食塩相当量 1.9	毎月19日は 食育の日
22 火	麦ご飯	MILK	《地域食材の日献立》 きのこ汁 豚肉とにらの揚げ煮 糸寒天サラダ	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 寒天	人参 にら 小松菜	えのきたけ しめじ・なめこ 白菜・きゃべつ コーン・生姜	麦ご飯 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま	エネルギー 735 たんぱく質 29.6	脂質 22.1 食塩相当量 2.1	
23 水	コッパン	MILK	五目スープ ロングウィンナーシャリアピンソース 青大豆サラダ	かまぼこ ウィンナー 青大豆	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・もやし 白しめじ・白菜 きゃべつ・きゅうり にんにく	コッパン でん粉 砂糖	油	エネルギー 755 たんぱく質 32.4	脂質 31.1 食塩相当量 4.3	川中島中 …揚げパン
24 木	麦ご飯	MILK	けんちん汁 鶏肉の梅風味焼き 磯香和え	竹輪 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 のり	人参・小松菜	ごぼう・大根 ねぎ・生姜 梅・きゃべつ もやし	麦ご飯 こんにやく 砂糖	油	エネルギー 716 たんぱく質 34.8	脂質 19.8 食塩相当量 2.6	
25 金	コッパン	MILK	水菜のスープ ペンネの豆乳トマトソース こんにやくサラダ	ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	人参 水菜 ピーマン トマト	ねぎ・生姜 玉ねぎ・にんにく きゃべつ きゅうり	コッパン じゃが芋・砂糖 マカロニ こんにやく	オリーブ油 ごま油	エネルギー 688 たんぱく質 27.5	脂質 19.2 食塩相当量 3.7	
28 月	麦ご飯	MILK	タンホータン(卵入り) マーボー豆腐 中華サラダ	卵・豚肉 みそ 大豆ミート 豆腐	牛乳	人参・にら	生姜・玉ねぎ コーン・しめじ・もやし 白菜・生姜・にんにく たけのこ・きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 715 たんぱく質 29.3	脂質 18.0 食塩相当量 2.6	
29 火	麦ご飯	MILK	うすくず汁 肉丼の具 ゆかり和え	みそ 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜 赤しそ	玉ねぎ・えのきたけ ごぼう・ねぎ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 しらたき 砂糖	油	エネルギー 678 たんぱく質 30.3	脂質 13.8 食塩相当量 2.9	
30 水	ミニコッパン	MILK	《ハロウィン献立》 パンプキンポタージュ ハンバーグトマトソース さつま芋のサラダ	ハンバーグ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ パセリ 人参 トマト	玉ねぎ・コーン にんにく・きゅうり 枝豆	コッパン さつま芋 砂糖	油 ドレッシング	エネルギー 831 たんぱく質 30.9	脂質 26.8 食塩相当量 3.6	HALLOWEEN
31 木	麦ご飯	MILK	沢煮椀 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	人参	ごぼう・たけのこ 大根・えのきたけ 白菜・きゃべつ きゅうり・生姜・にんにく	麦ご飯 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 707 たんぱく質 31.3	脂質 18.3 食塩相当量 2.4	

# 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

 <b>甘味</b> さとう、ハチミツ	 <b>塩味</b> 塩	 <b>酸味</b> 酢、レモン	 <b>苦味</b> コーヒー、ゴーヤ	 <b>うま味</b> 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	<b>味にアクセントを</b> お酢やかんきつ類、唐辛子などで味に変化をつけて。	<b>だしを効かせて</b> 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。	<b>献立にメリハリを</b> 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。
	<b>栄養成分表示を見る</b> 食塩の量は、食塩相当量を確認するとわかります。	<b>かけるよりつける</b> 味が足りなかったら、かけるのではなくつけて。	<b>麺類の汁は注意</b> 麺類の汁には食塩が多く含まれます。全部飲み干さないなど工夫を。

## 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。