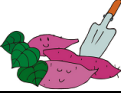
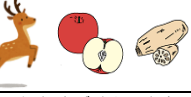




令和6年 10月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

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		れんらく	
		しゅしよく	牛乳	お か す (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 (kcal) たんぱく質 (g)		脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1	火	ソフトめん 	○	みそラーメンスープ だいがくいも ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ツナ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい・ながねぎ だけのこ・だいこん・キャベツ ほししいたけ・レモンかじゅう	ソフトめん こめあぶら・でんぶん さつまいも・さとう みずあめ・ごま	エネルギー 686 たんぱく質 23.0	脂質 18.4 食塩相当量 2.5	
2	水	むぎごはん 	○	ツナとうふのちゅうかに あげぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ ぎょうざ・わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・だけのこ ほししいたけ・ながねぎ もやし・きゅうり	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぶん ごまあぶら	エネルギー 628 たんぱく質 25.5	脂質 24.0 食塩相当量 2.0	ぎょうざ 2こ
3	木	コッパパン 	○	はくさいとベーコンのスープ トマトとうにゅうクリームパスタ なし	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい ちんげんさい・しめじ・なし	コッパパン こめあぶら こめこ・マカロニ	エネルギー 596 たんぱく質 25.3	脂質 16.0 食塩相当量 2.7	
4	金	むぎごはん 	○	【かみかみこんだて】 とんじる・ニギスのカレーあげ くきわかめのサラダ のりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・くきわかめ ニギス(さかな) のりかつおふりかけ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・こんにゃく じゃがいも	エネルギー 577 たんぱく質 27.6	脂質 18.3 食塩相当量 2.1	のりかつおふりかけ 
7	月	むぎごはん 	○	からみとうふじる レバーのケチャップあえ うめドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・とうふ ぶたレバー	たまねぎ・にんじん えのきだけ・もやし・にら キャベツ・きゅうり だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら でんぶん さとう	エネルギー 613 たんぱく質 29.7	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	
8	火	コッパパン 	○	【めのあいごデーこんだて】 かぼちゃポタージュ メダイのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・スキムミルク なまクリーム メダイ(さかな)	たまねぎ・かぼちゃ パセリ・にんにく トマト・ブロッコリー コーン・キャベツ	コッパパン バター・こめあぶら でんぶん	エネルギー 667 たんぱく質 33.4	脂質 21.0 食塩相当量 2.8	スプーン
9	水	むぎごはん 	○	【じゅうさんやこんだて】 いものこじる きんぴらつつみやき あおだいずサラダ	ぎゅうにゅう みそ きんぴらつつみやき あおだいず	たまねぎ・にんじん えのきだけ・はくさい ながねぎ・キャベツ だいこん	むぎごはん さといも・こんにゃく こめあぶら・さとう でんぶん	エネルギー 565 たんぱく質 23.6	脂質 16.0 食塩相当量 2.3	
10	木	コッパパン 	○	キャベツのスープに いかとポテのチリソース だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・いか みそ・ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・パセリ・にんにく しょうが・ながねぎ だいこん・きゅうり	コッパパン じゃがいも・でんぶん こめあぶら・さとう	エネルギー 679 たんぱく質 27.8	脂質 26.7 食塩相当量 3.3	
11	金	むぎごはん 	○	きのこじる きぬあげのあまからだれ こんがあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・あつあげ とりにく・しおこんぶ	ごぼう・たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ えのきだけ・ながねぎ えだまめ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・さとう こんにゃく でんぶん	エネルギー 557 たんぱく質 24.5	脂質 17.0 食塩相当量 2.2	
15	火	むぎごはん 	○	じゃがいものみそじる れんこんハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい ながねぎ・なめだけ・れんこん きりぼしだいこん・こまつな キャベツ	むぎごはん・さとう じゃがいも・でんぶん こめあぶら・パンこ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 609 たんぱく質 27.7	脂質 17.2 食塩相当量 2.6	
16	水	きゅうきゅうカレー 	○	【ぼうさいこんだて】 ぐだくさんスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ミートボール	にんにく・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・みかんシロップづけ パインシロップづけ	きゅうきゅうカレー じゃがいも・ナタデココ きよほうゼリー マスカットゼリー	エネルギー 553 たんぱく質 14.7	脂質 24.9 食塩相当量 2.2	
17	木	コッパパン 	○	チンゲンさいのスープ スクランブルエッグ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー たまご・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・ちんげんさい ピーマン・あかピーマン ごぼう・キャベツ・きゅうり	コッパパン じゃがいも こめあぶら・さとう	エネルギー 601 たんぱく質 28.3	脂質 20.7 食塩相当量 2.9	まいつき19にちは しょくいくのひ
18	金	むぎごはん 	○	だいこんのそぼろじる さんまのかばやき わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さんま(さかな) わかめ	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん えだまめ・キャベツ・コーン	むぎごはん こめあぶら・でんぶん こんにゃく・さとう	エネルギー 626 たんぱく質 23.4	脂質 23.7 食塩相当量 2.1	
21	月	むぎごはん 	○	【わかほちゅうがっこうおもいでこんだて】 カレー とんかつ・たくあんあえ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごビュレ・キャベツ きゅうり・だいこんづけ	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・ガトーショコラ	エネルギー 732 たんぱく質 25.9	脂質 20.7 食塩相当量 3.1	スプーン ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)
22	火	コッパパン 	○	おしむぎいりトマトスープ フライドチキン だいこんのコンソメに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん キャベツ・トマト にんにく・しょうが だいこん・きピーマン	コッパパン おむぎ・こめこ こめあぶら	エネルギー 621 たんぱく質 33.4	脂質 20.0 食塩相当量 3.0	
23	水	むぎごはん 	○	はるさめスープ きのこぶたどんのぐ あきいろサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・えのきだけ はくさい・ちんげんさい・ながねぎ しめじ・エリンギ・かぼちゃ きゅうり・レモンかじゅう	むぎごはん・でんぶん こめあぶら・はるさめ しらたき・さつまいも さとう・ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 589 たんぱく質 24.6	脂質 14.5 食塩相当量 2.3	スプーン
24	木	まるパン 	○	だいこんのスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・はくさい パセリ・キャベツ・きゅうり トマトビュレ	まるパン さとう・でんぶん こめあぶら	エネルギー 608 たんぱく質 26.1	脂質 21.8 食塩相当量 2.9	
25	金	ごもくごはん 	○	【あきをたのしむこんだて】 さわにわん あきのイラストコロケ のりマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・のり	ごぼう・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・だいこん えのきだけ・ながねぎ こまつな・もやし・キャベツ	ごもくごはん ポテトコロケ こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 595 たんぱく質 19.7	脂質 19.3 食塩相当量 2.7	
28	月	むぎごはん 	○	すいとんじる シイラのみそづけやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひじき シイラ(さかな) ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきだけ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん こめあぶら・さとう	エネルギー 568 たんぱく質 30.2	脂質 14.5 食塩相当量 1.8	
29	火	ソフトめん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 ジビエとソルガムのミートソース わたうちれんこんサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく・ハム	にんにく・たまねぎ にんじん・れんこん キャベツ・りんご トマトビュレ	ソフトめん こめあぶら・ソルガム でんぶん・さとう	エネルギー 652 たんぱく質 26.4	脂質 16.0 食塩相当量 2.2	
30	水	わかめごはん 	○	【さんようちゅうがっこうおもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ・かいそうサラダ さつまいもとくりのタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく・かいそう	たまねぎ・えのきだけ はくさいキムチ・もやし にら・しょうが・キャベツ だいこん・きゅうり	むぎごはん しらたき・こめこ こめあぶら・さとう さつまいもとくりのタルト	エネルギー 670 たんぱく質 27.9	脂質 22.3 食塩相当量 3.0	わかめごはんのもと さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
31	木	パンキンパン 	○	【ハロウィンこんだて】 やさしいスープ なすとトマトのグラタン かぶのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん はくさい・かぶ・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	パンキンパン じゃがいも・さとう なすとトマトのグラタン こめあぶら	エネルギー 662 たんぱく質 21.9	脂質 24.9 食塩相当量 2.7	



ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram

名前：【公式】長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

10月 食育だより



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

なんでも食べよう

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、いろいろなことに取り組みやすい季節になりました。勉強やスポーツに自分の力を発揮するために、成長期に必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

食品ロスを減らそう！

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。食品ロスを減らすことは、食べ物を無駄にしないだけでなく、環境を守っていくためにも大切なことです。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまっくにしないため



食べ物はもともとは生きて命を持っていたものです。そして、食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで、生き物たちの命に対する敬意と作ってくれた人への感謝を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

むだにしない.したくない減らそう食品ロス



給食では、季節の食材、地域の食材等いろいろな食材を使った献立を心がけています。しかし、献立によって残り物の量が変わります。例えば、肉のおかずと魚のおかずでは、魚のおかずの方が残る量が多いようです。体によい働きをたくさんしてくれる魚をしっかりと食べましょう。

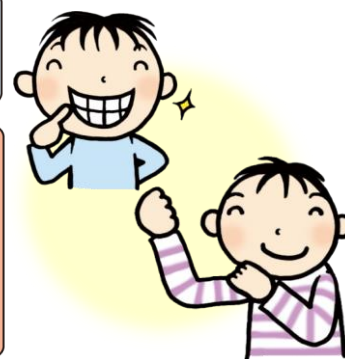
魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。



「信州ACEプロジェクト」を知っていますか？

～世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す、長野県の県民運動です～

Action

体を動かす

今より少し多く歩くことから

Check

健診を受ける

早期発見・早期治療！

Eat

健康に食べる

減らそう塩分！増やそう野菜！

毎日の生活の中で、できることから取り組み、生活習慣病を予防しましょう。



・・・今月の給食から・・・『救給カレー』



平成23年3月の東日本大震災をきっかけに、電気・ガス・水道等が途絶えて、温めたり加水したりできなくても食べられる非常食として開発されました。

◆1食ずつご飯とカレーがレトルトの袋に入り、温めなくても袋を開けてそのまま食べられます。

◆スプーン付きで、容器はそのまま食器として使えるため、かさばらずに片づけられます。

◆多くの人が食べられるように、アレルギー特定原材料等28品目を使用していません。

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、非常食を体験し、防災意識を高める給食を計画しました。

第四学校給食センターでは、非常時に備えて「救給カレー」を備蓄

していて、非常事態がない場合は防災献立として提供し、

ローリングストックをしています。



食育推進のために
長野市教育委員会
がっこう教育課、保健給
食課と連携し、長野
市食育通信を発行し
ています。
下記URLを検索す
るか、二次元コード
を読み取り、ぜひご
覧ください。

二次元コード

