

令和6年10月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅ主 しょく食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか	体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ			たんぱく質 kcal	
				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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質 g	食塩相当量 g
										小学校	中学校
1 火	米粉パン 	★	豚肉のハーブ焼き 和風サラダ サイコロ野菜のスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく,キャベツ きゅうり,レモン汁 玉ねぎ,だいこん セロリー,コーン	米粉パン じゃがいも	オリーブ油 こめ油 ごま	712 39.8 26.1 3.3	744 41 27.7 3.8
2 水	ご飯 	★	厚揚げのそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ 大根とふのみそ汁	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ,むき枝豆 コーン,キャベツ きゅうり,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉 ふ	こめ油	572 23.1 18.1 1.7	722 28.3 21.5 2.2
3 木	スパゲティ ナポリタン 	★	コーンサラダ ローストポテト	ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ,エリンギ コーン,キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも	こめ油 オリーブ油	625 24.9 18.9 1.6	791 30.9 22.5 2.1
4 金	ご飯 	★	いわしのポテトサンドフライ もやしとコーンの和え物 豆腐のみそ汁 ※小なし	いわし(魚) たまご 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	もやし,きゅうり コーン,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉,さとう	こめ油 ごま油	/	843 34.4 26.8 2.9
7 月	三色そぼろ ごはん 	★	ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁	たまご とり肉 ツナ 油揚げ,みそ	牛乳 ひじき	赤パプリカ かぼちゃ こまつな	しょうが,むき枝豆 きゅうり,キャベツ 玉ねぎ,えのきたけ	米,麦 さとう	こめ油 ごま油	611 26.1 22 2.1	773 32.5 26.6 3.0
8 火	エッグ トースト 	★	ブロッコリーサラダ ジュリエヌスープ	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	玉ねぎ,きゅうり コーン,キャベツ	食パン	マヨネーズ オリーブ油 こめ油 ごま	711 30.5 30.2 3.9	783 34.9 35.6 4.5
9 水	森のきのこの カレーライス 	★	海藻サラダ フルーツヨーグルト ※小6なし	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	にんにく,しょうが 玉ねぎ,ぶなしめじ エリンギ,キャベツ きゅうり,みかん缶 パイン缶	米,麦 じゃがいも ナタデココ さとう	こめ油 ごま油	646 23.8 17.6 3	818 29.7 21 3.9
10 木	ご飯 	★	【目の愛護デーこんだて】 レバーの三色揚げ煮 かぼちゃサラダ わかめスープ ※小6なし	豚レバー みそ 凍り豆腐	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	キャベツ,玉ねぎ 長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さつまいも さとう	こめ油 マヨネーズ ごま油 ごま	597 19.5 19.1 1.7	756 23.8 23 2.3
11 金	ご飯 	★	いわしのポテトサンドフライ もやしとコーンの和え物 豆腐のみそ汁 ※小6なし 中なし	いわし(魚) たまご 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	もやし,きゅうり コーン,だいこん えのきたけ,長ねぎ	米,麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉,さとう	こめ油 ごま油	/	688 29.9 23.8 2.1
15 火	コッペパン 	★	マカロニグラタン レモンドレッシングサラダ えのきスープ	とり肉 木綿豆腐	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,エリンギ キャベツ,きゅうり レモン汁 えのきたけ	コッペパン マカロニ 米粉 パン粉	バター こめ油 ごま油	701 32.7 22.6 3.3	773 37.3 25.4 3.8
16 水	さつまいも ごはん 	★	ししゃものもみじ揚げ おろしあえ 豚白菜汁	ちくわ ぶた肉 油揚げ	牛乳 ししゃも (魚)	にんじん ほうれんそう にら	なめこ,だいこん はくさい,しょうが	米,麦 さつまいも 薄力粉	ごま こめ油	604 26 18.4 2.4	760 32.3 21.9 3.1
18 金	ゆかりご飯 	★	【お弁当給食】 鶏のから揚げ・厚焼きたまご 茎わかめのきんぴら キャベツの浅漬け	とり肉 たまご さつま揚げ	牛乳 くきわかめ ひじき	赤しそ粉 葉ねぎ にんじん	にんにく,しょうが ごぼう,キャベツ きゅうり	米,麦 かたくり粉 薄力粉 さとう	こめ油 ごま ごま油	695 28.9 28.8 2.1	836 32.6 32.2 2.6
21 月	マーボー丼 	★	ナムル 春雨スープ	木綿豆腐 ぶた肉 みそ 焼き豚	牛乳	にんじん,にら ほうれんそう チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ しょうが,椎茸 もやし,はくさい 長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉 はるさめ	こめ油 ごま油 ごま	547 22.3 16.1 2.3	690 27.3 18.8 3.0
22 火	コッペパン 	★	おからのキッシュ わかめサラダ ポテトスープ	ベーコン おから たまご	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	にんにく,玉ねぎ むき枝豆,コーン キャベツ,もやし	コッペパン じゃがいも 米粉	こめ油 ごま油	701 28.9 24.3 3.4	758 33 26.3 4.4
23 水	ご飯 	★	さばのみそ煮 もやしのごま酢和え 油揚げとじゃが芋のみそ汁	さば(魚) みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが,もやし 玉ねぎ,えのきたけ	米,麦 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	596 26.2 20.9 1.8	752 32.7 25.3 2.4
24 木	きびご飯 	★	きのこごぼうの煮物 凍り豆腐のごまあえ さつまいものみそ汁	厚揚げ 凍り豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう,エリンギ しめじ,えのきたけ キャベツ,もやし だいこん,長ねぎ	米,麦 きび,さとう こんにゃく さつまいも	こめ油 ごま	570 20.9 17.00 1.7	723 25.1 20.2 2.2
25 金	ご飯 	★	【セレクト給食】 卵の花の炒め煮・凍り豆腐と白菜のみそ汁 鶏肉の包み焼き さわらのマスタード焼き ミルクプリン りんご }より 1品 }より 1品	さつま揚げ とり肉,みそ さわら(魚) 凍り豆腐,おから ゼラチン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう,長ねぎ 椎茸,玉ねぎ はくさい,りんご	米,麦 こんにゃく さとう じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	さわらとプリンを セレクトした場合	
										685 33.7 23.7 2.1	844 38.0 26.9 2.7
28 月	ご飯 	★	【地域食材の日献立】 ソルガム入りハンバーグ 春雨サラダ きのこスープ	ぶた肉 たまご ハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ,キャベツ きゅうり,しめじ えのきたけ まいたけ	米,麦 パン粉,さとう ソルガム はるさめ	こめ油 ごま油 ごま	604 25.2 20.2 1.8	767 31.5 24.3 2.4
29 火	ガーリック トースト 	★	ボークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ	大豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく,玉ねぎ キャベツ,きゅうり	食パン じゃがいも	バター こめ油 オリーブ油	728 30.2 28.6 2.6	803 34.4 33.0 3.1
30 水	しょうゆ ラーメン 	★	【小5希望献立】 鶏の山賊焼き こんにゃくサラダ ミルク	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく,もやし キャベツ,長ねぎ しょうが,玉ねぎ	中華めん さとう,薄力粉 かたくり粉 こんにゃく ミルク	こめ油 ごま油	621 36.1 18.4 3.1	764 41.4 21.5 4.0
31 木	ツナピラフ 	★	【ハロウィン献立】 ビーンズサラダ たまごスープ かぼちゃケーキ	ツナ 大豆 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん パセリ こまつな かぼちゃ	玉ねぎ,コーン しめじ,キャベツ きくらげ	米,麦 かたくり粉 薄力粉 さとう	バター こめ油 ごま	633 23.4 22.6 1.8	850 28.2 28.8 2.6

10月



食育だより

今月の目標

(小) なんでも食べよう

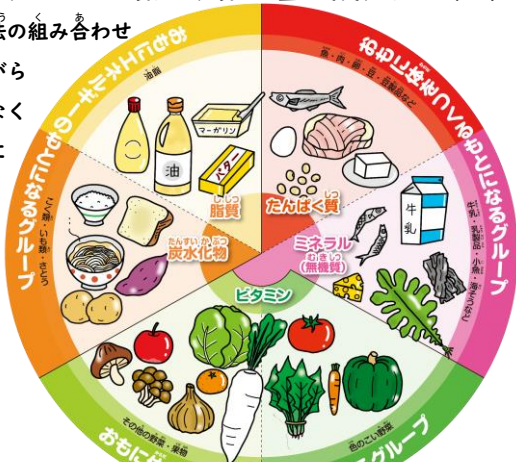
(中) 偏食をなくす努力をしよう

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにピッタリな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこと類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体を作りましょう。

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体を作ったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食べ物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。



生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ6ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善するのは難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！

朝食

食べられるものの幅を広げておこう！

昼食

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！

夕食

いちにち三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

秋はお米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



よく味わって食べていますか？

皆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、料理はこ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。食事のときはそれらのことを意識して、よく味わって食べましょう。

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