

# 令和7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 214-9355 FAX 214-9366

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)	ちやにくに 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) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 水			みそラーメンスープ あげぎょうざ(2こ) くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ぎょうざ くきわかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ・はくさい コーン・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 625 たんぱく質 24.8	脂質 20.0 食塩相当量 2.7	しょくもつせんいがおお くふくまれているくきわ かめをサラダにつか います。
2 木			とうにゅうみそしる あきやさいのもの なし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう・みそ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが れんこん・だいこん さやいんげん・なし	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 574 たんぱく質 22.0	脂質 13.0 食塩相当量 1.6	なしは、ながのけんさん の「なんすい」というひ んしゅのよていです。
3 金			おしむぎいりやさいスープ ロングウィンナー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな トマト・キャベツ コーン	コッペパン おおむぎ ひまわりゆ・さとう ドレッシング	エネルギー 627 たんぱく質 26.5	脂質 26.2 食塩相当量 2.9	はくさいやこまつな など、しゅんのやさいを たっぷりつけたスー プです。
6 月			【じゅうごやこんだて】 いものこじる・さんまのかばやき きっかあえ(だいず) おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく・みそ さんま(さかな) こおりどうふ	ごぼう・にんじん・だいこん しめじ・ながねぎ しょうが・こまつな キャベツ・もやし	むぎごはん さいいも・こんにやく でんぶん・ひまわりゆ さとう・おつきみだんご	エネルギー 716 たんぱく質 25.0	脂質 26.0 食塩相当量 2.0	「じゅうごや」は、「いも めいげつ」ともよばれま す。さいいもり「いも のこじる」をつくりま す。
7 火			ツナととうふのちゅうかに きのこしゅうまい(2こ) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ きのこしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん・はるさめ さとう・ごまあぶら	エネルギー 594 たんぱく質 25.0	脂質 17.8 食塩相当量 2.4	ながのけんさんのきの ことこむぎこをつか つた、「きのこしゅうまい」 です。
8 水			【めのあいごデーこんだて】 りよくおうしょくやさいのシチュー あきざけのレモンあえ あおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン・スキムミルク さけ(さかな) だいず	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・かぼちゃ レモン・きゅうり キャベツ	コッペパン ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 748 たんぱく質 37.7	脂質 26.4 食塩相当量 3.0	めによいはたらきのあ る「りよくおうしょくや さい」や「さけ」、「だい ず」などをとりいれまし た。
9 木			【あもりしょうがっこうおたのしみこんだて】 キムチじる・とりにくのからあげ こんにやくサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく	たまねぎ・はくさい・キムチ はくさい・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいももち でんぶん・ひまわりゆ こんにやく・とうにゅうプリンタルト	エネルギー 708 たんぱく質 25.1	脂質 23.6 食塩相当量 2.2	だいにんきメニューが ならんだ「あもりしょ うがっこうおたのしみこ んだて」です。
10 金			コロコロポテトスープ ハンバーグオニオンソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん こまつな・にんにく キャベツ・きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ さとう・でんぶん	エネルギー 598 たんぱく質 26.5	脂質 19.7 食塩相当量 3.1	じゃがいもにはビタミン Cがおおくふくまれ、か ぜよぼうやひろうかい ふくこうかがあります。
14 火			ふっこうどうふのみそしる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ みそ・さば(さかな) さつまあげ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ 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 さとう	エネルギー 638 たんぱく質 27.5	脂質 22.2 食塩相当量 2.4	わかほわたうちさんの だいずでつくられた 「ふっこうどうふ」をつ かつたおみそしるです。
15 水			ミートソース あおのりポテト イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト キャベツ えだまめ	ソフトめん ひまわりゆ じゃがいも ドレッシング	エネルギー 729 たんぱく質 28.5	脂質 21.7 食塩相当量 2.1	だいにんきの「ミート ソース」です。ソフトめ んによからめて、いた だきましよう。
16 木			ワンタンスープ ピピンパどんのぐ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・みそ たまご	にんじん・たまねぎ はくさい・チンゲンサイ にんにく・しょうが たけのこ・もやし・こまつな	むぎごはん ワンタン ひまわりゆ・さとう ごまあぶら	エネルギー 591 たんぱく質 27.5	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	「ピピンパどんのぐ」を ごはんにまぜていただき ましよう。
17 金			コンソメスープ てりやきチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン とりにく	たまねぎ・にんじん コーン・はくさい しょうが きゅうり	まるパン ひまわりゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 610 たんぱく質 31.2	脂質 20.4 食塩相当量 3.1	まるパンにてりやきチ キンをはさんで、セルフ バーガーにしていだ きましよう。
20 月			わかめスープ チンジャオロース ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん・はくさい にんにく・しょうが・たけのこ ピーマン・あかピーマン きピーマン・だいこん・コーン	むぎごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	エネルギー 577 たんぱく質 26.4	脂質 18.1 食塩相当量 2.2	「チンジャオロース」 は、いろどよく、みど り、あか、きいろのピー マンをつかいます。
21 火			チキンフォースープ たらのチリソース グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たら(さかな)	たまねぎ・もやし みずな・にんにく しょうが・キャベツ きゅうり・えだまめ	むぎごはん こめこめん でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 599 たんぱく質 26.7	脂質 16.0 食塩相当量 2.0	「フォー」は、こめこで つくれためんをスープに いれてたべるベトナム りよりです。
22 水			【さくらがおかちゅうがっこうおもいでこんだて】 ABCスープ ポテトカップグラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	たまねぎ・にんじん はくさい キャベツ きゅうり	メロンパン マカロニ ポテトカップグラタン ひまわりゆ・さとう	エネルギー 690 たんぱく質 22.1	脂質 25.3 食塩相当量 2.9	「メロンパン」は、まる パンのきじに、ビスケット をのせてやいたパン です。
23 木			【ハロウィンこんだて】 かぼちゃとひきにくのカレー きなこビーンズ むらさきキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん かぼちゃ・りんご・キャベツ レッドキャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 699 たんぱく質 26.7	脂質 24.9 食塩相当量 1.8	「ハロウィン」は、しゅ うかをおいおいするひと して、ヨーロッパでは まったおまつりです。
24 金			にくだんごのスープ とうにゅうクリームペネ りんご	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく とうにゅう	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・にんにく しめじ・りんご	コッペパン ひまわりゆ こむぎこ マカロニ	エネルギー 619 たんぱく質 26.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.7	りんごは、ながのしさん の「あきばえ」というひ んしゅのよていです。
27 月			さわにわん めかじきのもみじソース ひじきのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・かまぼ めかじき(さかな) ひじき・ちくわ	ごぼう・たまねぎ だいこん・えのきたけ にんじん さやいんげん	むぎごはん ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ こんにやく・さつまいも・さとう	エネルギー 585 たんぱく質 26.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.2	もみじソースは、にん じん、ケチャップ、マヨ ネーズをあわせたソー スです。
28 火			【ちいきしょくさいのひこんだて】 すいとんじる つくねのきのこソース キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ つくね こんぶ	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 しめじ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん ひまわりゆ さとう	エネルギー 572 たんぱく質 22.4	脂質 13.2 食塩相当量 2.1	「ちいきしょくさいのひ こんだて」です。しゅ んの おいしいちいきしょく さいをあじわいまし ょう。
29 水			ちゃんぽんスープ さつまいもコロケ ツナとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか さつまあげ・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ ごぼう キャベツ	ソフトめん でんぶん さつまいもコロケ ひまわりゆ・さとう	エネルギー 678 たんぱく質 27.1	脂質 20.4 食塩相当量 2.8	「ちゃんぽんめん」は、 ながさきけんではゆめい な、ぐだくさんのめんり よりです。
30 木			【じゅうさんやこんだて】 きのこじる ちくわのごまあげ(2こ) たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ	にんじん・はくさい しめじ・えのきたけ なめこ・ながねぎ たくあんづけ・キャベツ	くりごはん でんぶん ごま ひまわりゆ	エネルギー 613 たんぱく質 21.8	脂質 16.8 食塩相当量 3.2	「じゅうさんや」は、「くり めいげつ」ともよばれま す。「くりごはん」のとう じょうです。
31 金			わふうポトフ キャベツメンチカツ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく キャベツメンチカツ	ごぼう・にんじん だいこん・しめじ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも こんにやく・さとう ひまわりゆ・ごま	エネルギー 667 たんぱく質 29.1	脂質 23.9 食塩相当量 3.3	「わふうポトフ」は、ご ぼうやだいこん、しめじな どを、ブイオンをいれた スープでこみます。



# 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、できるだけ好き嫌いをしないで食べるようにしましょう。



## 好きな味つけや調理法を試してみよう

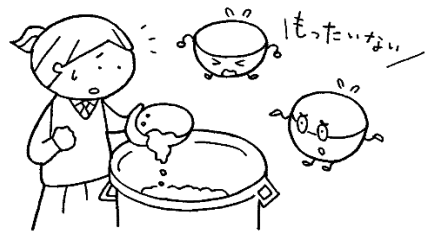
苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。切り方を変えてみたり、いろいろな料理で食べてみましょう。「これなら食べられる！」がたくさん見つかって、「おいしい！食べられる！」となるとよいですね。

## Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題ありません。ただ、苦手なものが少なければ、いろいろな食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。

## 大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています

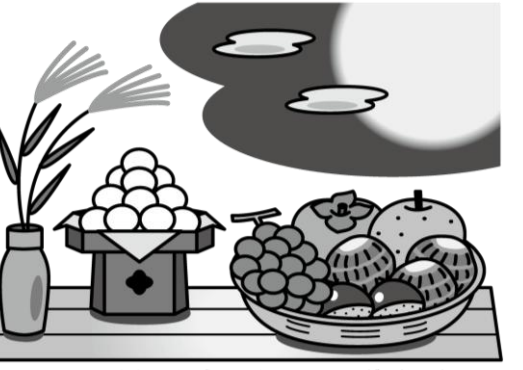


10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



## 秋を楽しむ🐰お月見の行事

昔から、秋は一年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜（中秋の名月）と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、別名「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

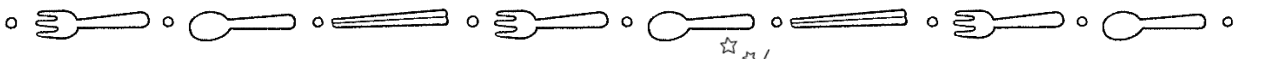
## 10月10日は「目の愛護デー」!



みなさん、目を大切にしていますか？最近ではパソコンやタブレットを使う機会が増え、目が疲れているかもしれません。今月の「目の愛護デー献立」では、目にいいといわれている「緑黄色野菜」や「鮭」、「大豆」などを取り入れました。目を健康にする食事意識していきたいですね。

## ◆19号の豪雨災害から6年。復興に思いを寄せて。

令和元年10月、台風19号により長野市では広範囲にわたり大きな浸水被害を受けました。若穂綿内地区では、濁流に飲み込まれた河川敷の畑の復旧に取り組み、「復興青大豆」が栽培されています。10月の給食では、「復興青大豆」や、「復興豆腐」を提供します。



## 今月の献立から 《きなこビーンズ》



材 料	分量(4人分)	作 り 方
乾燥大豆	60g	① 乾燥大豆を一晩水に浸して戻す。 ② ①をザルにあげて、水気を切る。 ③ ②に片栗粉をまぶす。 ④ 油を熱し、③を揚げる。 ⑤ Aをよく混ぜて、④にまぶしてできあがり！！  160℃くらいの低めの温度で12～15分くらい、豆から泡が出なくなるまでじっくり揚げると、カリカリの食感に仕上がります。
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
きな粉	10g	
A グラニュー糖	8g	
塩	少々	

