



令和7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

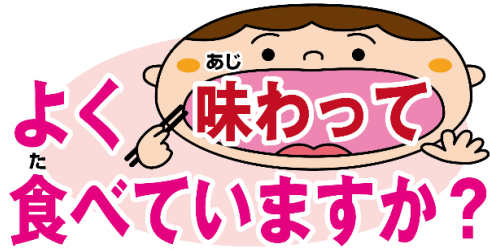
日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしゅく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
1	水	むぎごはん	《ちいきしゅくざいのひこんだて》 きのこじる ぶたにくとこおりとうふのあげに いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ こおりとうふ・ぶたにく かんてん	たまねぎ・にんじん・ねぎ えのきたけ・しょうが しめじ・はくさい・きゃべつ こまつな・コーン	むぎごはん でんぶん・あぶら さとう	エネルギー たんぱく質 628 25.9	脂質 食塩相当量 20.7 2.2	
2	木	むぎごはん	みそコーンスープ のぶさとしょうイラストメンチカツ ゆかりあえ ソース	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく メンチカツ	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ・コーン もやし・ねぎ・きゃべつ きゅうり・あかしそ	むぎごはん あぶら	エネルギー たんぱく質 658 24.1	脂質 食塩相当量 23 2.6	ソース クラス1ぼん
3	金	コッペパン	せんぎりやさいのスープ ホキのレモンソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ(さかな) くきわかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・みずな レモンかじゅう・きゃべつ きゅうり	コッペパン でんぶん・あぶら さとう	エネルギー たんぱく質 633 31.7	脂質 食塩相当量 20.1 3.4	
6	月	むぎごはん	《おつきみこんだて》 おつきみじる ミートボールのあますあん えだまめサラダ・おつきみゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ にく・だんご とり	えのきたけ・にんじん だいこん・こまつな たまねぎ・えだまめ きゃべつ・きゅうり・コーン	むぎごはん かほちゃもちボール あぶら・さとう でんぶん・ゼリー	エネルギー たんぱく質 713 25.9	脂質 食塩相当量 20 2.6	おつきみゼリー ぎょうしゃはいそ
7	火	コッペパン	《めのあいごデーこんだて》 こまつなのスープ とりてくのマスタードやき カリコンサラダ	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ・にんじん・もやし だいこん・こまつな かほちゃ・プロッコリー きゃべつ・にんにく	コッペパン あぶら さとう	エネルギー たんぱく質 584 31.0	脂質 食塩相当量 18.4 2.9	
8	水	むぎごはん	《がんばれパルセイロ・レディースこんだて》 きのこカレー モウカサメのフライ パルセイロかちぼしサラダ	ぎゅうにゅう もうかさめ(さかな) とり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ しろしめじ・りんご・トマト きゃべつ・きびまん・コーン	むぎごはん・さとう あぶら・じゃがいも こむぎ・パンこ ソルガムマカロニ・こんにゃく	エネルギー たんぱく質 730 34.8	脂質 食塩相当量 20.3 2.3	
9	木	くりごはん	とうにゅうみそじる 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 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	くりごはん さつまいも・あぶら こんにゃく さとう	エネルギー たんぱく質 593 23.1	脂質 食塩相当量 13.2 2.6	
10	金	ソフトめん	ミートソース だいがいも グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ きゅうり・こまつな トマト	ソフトめん さつまいも・あぶら さとう でんぶん	エネルギー たんぱく質 738 25.9	脂質 食塩相当量 19.5 2.6	
14	火	コッペパン	とりごぼうスープ チリコンカン いとかまぼこのサラダ	ぎゅうにゅう とり かまぼこ だいず・だいずミート	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい トマト・こまつな・にんにく きゃべつ・きゅうり	コッペパン あぶら でんぶん さとう	エネルギー たんぱく質 661 34.6	脂質 食塩相当量 23.4 3.4	
15	水	むぎごはん	すいとんじる あじのごまみそがけ おかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ あじ(さかな) とり	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ もやし・きゃべつ・こまつな	むぎごはん すいとん・あぶら さとう・ごま でんぶん	エネルギー たんぱく質 591 28.5	脂質 食塩相当量 14.3 2.1	
16	木	むぎごはん	あきいっばいのみそじる やきにく なし	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ	にんじん・だいこん はくさい・なめこ・ねぎ たまねぎ・しょうが にんにく・なし	むぎごはん さとう あぶら	エネルギー たんぱく質 582 28.3	脂質 食塩相当量 15.7 1.8	毎月19日は 食育の日
17	金	コッペパン	だいこんスープ ジャーマンポテト ごぼうサラダ レモンはちみつ	ぎゅうにゅう とり ベーコン ツナ	たまねぎ・だいこん にんじん・しろしめじ にんにく・ごぼう・きゃべつ きゅうり	コッペパン あぶら じゃがいも レモンはちみつ	エネルギー たんぱく質 618 25.3	脂質 食塩相当量 18.0 2.7	レモンはちみつ
20	月	むぎごはん	じゃがいものみそじる シイラのもみじソース なめたけあえ	ぎゅうにゅう みそ・あぶらあげ わかめ シイラ(さかな)	たまねぎ・えのきたけ にんじん・きゃべつ・もやし こまつな・なめたけ	むぎごはん じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 554 26.5	脂質 食塩相当量 15.0 2	
21	火	ミニコッペパン	みずなのスープ ペンネのとうにゅうトマトソース コーンサラダ	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・コーン・きゃべつ きゅうり・トマト	コッペパン じゃがいも・マカロニ オリーブゆ あぶら・さとう	エネルギー たんぱく質 571 23.2	脂質 食塩相当量 17.4 3.0	
22	水	わかめごはん	《きょうわしょうがっこうおたのしみこんだて》 かきたまじる とりてくのからあげ こんにゃくサラダ・みかんクレープ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とり	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな きゃべつ・きゅうり にんにく・しょうが	わかめごはん でんぶん・あぶら こんにゃく・さとう クレープ	エネルギー たんぱく質 722 30.1	脂質 食塩相当量 24.1 2.9	みかんクレープ ぎょうしゃはいそ
23	木	むぎごはん	わかめスープ にくどんのぐ だいこんキムチ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・えのきたけ はくさい・ごぼう・ねぎ だいこん・きゅうり	むぎごはん はるさめ・あぶら しらたき さとう	エネルギー たんぱく質 566 25.4	脂質 食塩相当量 13.1 2.5	
24	金	ソフトめん	たんたんめんじる(ごまいり) ポークしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう みそ・だいずミート とうふ・ぶたにく しゅうまい	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ たけのこ・にら・もやし こまつな	ソフトめん ごまあぶら ごま・あぶら さとう	エネルギー たんぱく質 682 31.8	脂質 食塩相当量 21.8 2.8	しゅうまい 2こ
27	月	むぎごはん	《じしゅうせいこんだて》 さつまじる さけのたつたあげ ひじきのカレーマヨサラダ	ぎゅうにゅう みそ・とり さけ(さかな) ひじき	ごぼう・にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ・きゃべつ コーン	むぎごはん さつまいも・でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 625 28.1	脂質 食塩相当量 19.2 1.6	
28	火	ミニコッペパン	やさいスープ きのこのわふうスパゲッティ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とり ウィンナー かいそう	しょうが・たまねぎ・きゅうり にんじん・だいこん・きゃべつ はくさい・にんにく・しめじ えのきたけ・こまつな	コッペパン スパゲッティ あぶら・さとう ごまあぶら	エネルギー たんぱく質 556 23.9	脂質 食塩相当量 18.8 2.9	
29	水	むぎごはん	ごもくスープ ロングウィンナー・ジャリアピンソース 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 でんぶん・あぶら さとう	エネルギー たんぱく質 596 22.9	脂質 食塩相当量 22.4 2.3	
30	木	むぎごはん	とんじる ちくわのかばやき ごまあえ	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・こまつな もやし・きゃべつ	むぎごはん こんにゃく・あぶら さとう・でんぶん ごま	エネルギー たんぱく質 654 24	脂質 食塩相当量 21.1 2.7	ちくわ 2こ
31	金	ツイストパン	《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 ハロウィンサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・かほちゃ・トマト コーン・パセリ・にんじん にんにく・レッドキャベツ きゃべつ・きゅうり・レモンかじゅう	ツイストパン あぶら・さとう こめマカロニ	エネルギー たんぱく質 728 29.2	脂質 食塩相当量 25.1 3.2	

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	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	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。
	栄養成分表示を見る 食塩の量は、食塩相当量を確認するとわかります。	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。	麺類の汁は注意 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。
食するとき			

給食の献立から ~ホキのレモンソース~

《材料 4人分》

ホキ	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》

- ① ホキは2cm角位の一口サイズに切る。
- ② 切ったホキに酒をふり、臭みをとる。
- ③ ☆の調味料を加熱し、タレを作る。
- ④ ②にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 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。