



令和7年 10月 こんだてひょう (小1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			しょうひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	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 (和加)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	水	むぎごはん ○ はるさめスープ きのこがたどんのぐ あさいろサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん ちんげんさい・しめじ・エリンギ あまシャキエのき・ながねぎ かぼちゃ・きゅうり・レモンかじゅう	むぎごはん・こめあぶら はるさめ・しらたき・さとう でんぷん・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 600 26.7	脂質 14.9	食塩相当量 2.4	スプーン
2	木	むぎごはん ○ 【じゅうごやこんだて】 さつまじる にくだんごのあまずあん あおだじずサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ミートボール あおだじず	ごぼう・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・きゅうり	むぎごはん・こめあぶら こんにやく・さつまいも さとう・でんぷん	エネルギー たんぱく質 649 25.5	脂質 21.2	食塩相当量 2.3	
3	金	コッパパン ○ とうにゅうクリームスープ やきウインナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう ウインナー	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい キャベツ	コッパパン こめこ・こめあぶら さとう・でんぷん じゃがいも	エネルギー たんぱく質 674 28.6	脂質 27.0	食塩相当量 3.2	
6	月	むぎごはん ○ ごもくスープ ぶたにくのキムチいため もやしナムル	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ぶたにく わかめ	しょうが・たまねぎ・きゅうり ほししいだけ・だいこん・もやし にんじん・ちんげんさい・にら にんにく・たけのこ・キャベツ	むぎごはん こめあぶら ごまあぶら	エネルギー たんぱく質 545 29.1	脂質 16.5	食塩相当量 2.1	
7	火	ソフトめん ○ みそラーメンスープ だいがくも ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ・ツナ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいだけ・たけのこ はくさい・ながねぎ・だいこん キャベツ・レモンかじゅう	ソフトめん こめあぶら・でんぷん さつまいも・さとう みずあめ・ごま	エネルギー たんぱく質 700 24.6	脂質 18.8	食塩相当量 2.7	
8	水	むぎごはん ○ じゃがいものそぼろに 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・みそ さんま(さかな) わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいだけ さやいんげん・キャベツ わかめ	むぎごはん・こめあぶら こんにやく・じゃがいも さとう・でんぷん	エネルギー たんぱく質 681 26.4	脂質 25.2	食塩相当量 2.5	
9	木	むぎごはん ○ ツナととうふのちゅうかに えびしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ えびしゅうまい	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ほししいだけ・ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん・こめあぶら さとう・でんぷん はるさめ・ごまあぶら	エネルギー たんぱく質 653 25.8	脂質 20.9	食塩相当量 2.6	えびしゅうまい 2こ
10	金	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 スパイシーチキン こまつなひらき	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン なまクリーム・とりにく	たまねぎ・かぼちゃ パセリ・にんにく こまつな・キャベツ・コーン	コッパパン バター・オリーブゆ こめあぶら・さとう	エネルギー たんぱく質 678 34.5	脂質 22.4	食塩相当量 2.8	スプーン
14	火	まるパン ○ キャベツのスープに ハンバーグデミグラスソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ	たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・コーン きゅうり・トマトピューレ	まるパン こめあぶら でんぷん・さとう	エネルギー たんぱく質 626 27.2	脂質 22.5	食塩相当量 3.1	
15	水	むぎごはん ○ 【かみかみこんだて】 あつあげのそぼろじる いかげそあげ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ・みそ するめいか	しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん・しめじ ながねぎ・キャベツ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん・こめあぶら でんぷん	エネルギー たんぱく質 615 29.3	脂質 19.8	食塩相当量 2.5	
16	木	むぎごはん ○ 【とうぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 カレー 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 とりにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり	むぎごはん・こめあぶら じゃがいも・でんぷん サラダこんにやく とうにゅうプリンタルト	エネルギー たんぱく質 748 26.5	脂質 26.4	食塩相当量 2.4	スプーン とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
17	金	しょくパン ○ こんさいのポトフ チリコンカン なし	ぎゅうにゅう ウインナー だじず・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・だいこん・パセリ にんにく・なし	しょくパン じゃがいも こめあぶら こめこ	エネルギー たんぱく質 654 32.0	脂質 20.1	食塩相当量 3.1	スプーン
20	月	むぎごはん ○ すいとんじる シルバーのもみじソース ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ シルバー(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきだけ 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 ノンエッグマヨネーズ さとう・もやし	エネルギー たんぱく質 607 29.7	脂質 18.4	食塩相当量 2.0	
21	火	ソフトめん ○ ジビエのミートソース ポテトカップかぼちゃグラタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう トマトピューレ	ソフトめん こめあぶら・でんぷん ポテトカップかぼちゃグラタン さとう	エネルギー たんぱく質 713 25.0	脂質 23.2	食塩相当量 2.2	
22	水	むぎごはん ○ 【ちいきしよくざいのひこんだて】 きのこじる とりにくとごおりとうふのレモンあえ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とりにく ごおりとうふ・ひじき	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ えのきだけ・ながねぎ レモンかじゅう・キャベツ・コーン	むぎごはん・こめあぶら こんにやく・でんぷん さとう	エネルギー たんぱく質 628 30.9	脂質 19.1	食塩相当量 2.3	
23	木	むぎごはん ○ からみとうふじる かつおのケチャップあえ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ かつお(さかな) いとかんてん	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 なめたけ	むぎごはん こめあぶら でんぷん さとう	エネルギー たんぱく質 621 35.5	脂質 17.6	食塩相当量 2.4	
24	金	ココアパン ○ ミートボールスープ たまごのカラフルいため りんご	ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー たまご	たまねぎ・にんじん ほししいだけ・はくさい ちんげんさい・ピーマン あかピーマン・りんご	ココアパン こめあぶら	エネルギー たんぱく質 721 27.7	脂質 26.6	食塩相当量 2.9	
27	月	むぎごはん ○ ちゅうかコーンスープ チャブチエ キムチあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・みそ かまぼこ	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいだけ・はくさい・コーン ながねぎ・にんにく・もやし・たけのこ あかピーマン・ちんげんさい・だいこん・きゅうり	むぎごはん・こめあぶら でんぷん・ごまあぶら さとう・はるさめ ごま	エネルギー たんぱく質 576 26.5	脂質 14.4	食塩相当量 2.1	
28	火	コッパパン ○ やさしいスープ パッファローチキン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく かいそう	たまねぎ・セロリー・えのきだけ にんじん・はくさい・にんにく キャベツ・だいこん・きゅうり トマトピューレ	コッパパン でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー たんぱく質 616 32.9	脂質 20.7	食塩相当量 3.1	
29	水	くりごはん ○ さわにわん さわらのさいきょうやき のりマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら(さかな) のり	ごぼう・たまねぎ・ほししいだけ だいこん・えのきだけ・にんじん ながねぎ・こまつな もやし・キャベツ	くりごはん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 581 28.2	脂質 18.3	食塩相当量 2.3	
30	木	むぎごはん ○ 【せいぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 キムチじる とんかつ うめドレッシング・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほししいだけ はくさいキムチ・にら キャベツ・きゅうり だいこん・うめ	むぎごはん・しらたき こむぎこ・パンこ こめあぶら・さとう ガトーショコラ	エネルギー たんぱく質 671 27.3	脂質 21.1	食塩相当量 2.6	ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)
31	金	コッパパン ○ 【ハロウィンこんだて】 ミネストローネ かぼちゃココロケ ツナとごぼうのサラダ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんにく・セロリー・たまねぎ にんじん・だいこん・トマト かぼちゃココロケ・ごぼう・キャベツ きゅうり	コッパパン・こめあぶら ソルガムマカロニ さとう・でんぷん ブルーベリージャム	エネルギー たんぱく質 672 24.2	脂質 21.4	食塩相当量 2.9	ブルーベリージャム

10月

食育だより



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た 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。

食べ物を大切にしよう

苦手な食べ物や味付けだったから残しちゃった、準備に時間がかかって食べる時間が少なくて食べきれなかった、太りたくない...など、さまざまな理由から給食を残してしまうことがあると思います。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。長野市第四学校給食センターの残食は、1日約260キログラム(水分は除く)で、1人当たり約24グラムです。1人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

毎日の給食は、みなさんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんありますよ。

世界で作られた食べ物の40%が捨てられている



10/30 食品ロス削減の日

元気に大きく成長できる
体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。



たくさんの味や食べ物に出会える!
はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。



給食作りに関わった人がよるこぶ

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよるこぶです。



すっきりする!

食器がきれいになったら、気持ちすっきりして、片付けも楽になります。



地球に優しくなる

食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずに済みます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなります。



意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢



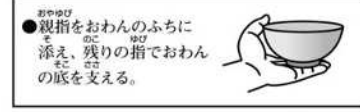
やりがちなマナー違反



はしの持ち方



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまま 周りの人が嫌な気持ちに かわくときは口を閉じて、く 食べている途中に立ち歩 しゃべるのはやめましょう。 なるような話をするのは チャクチャと首を立てない くのはやめましょう。 やめましょう。 ようにしましょう。



給食メニューの紹介 ~シャキシャキじゃがいもサラダ~

材料 (4人分)	作り方
じゃがいも 120g	①じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。シャキシャキ感が残るくらいにゆでて冷やし、水気を切る。
にんじん 12g	
キャベツ 90g	
しょうゆ 小さじ1	ゆでて冷やし、水気を切る。
酢 小さじ1	
塩 少々	③★の調味料でドレッシングを作り、①、②と和える
こしょう 少々	
砂糖 小さじ1/3	
サラダ油 小さじ1	

じゃがいものシャキシャキとした食感がおいしいサラダです。ホクホクとした定番のポテトサラダとは違った味をお楽しみください。ツナやハムなどを加えてもおいしいです。



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。