



令和7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/1)	たんぱく質 (g/1)	
1	水	むぎごはん 	じゃがいものそぼろに さんまのかぼちゃ 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・ほししいたけ さやいんげん・キャベツ	むぎごはん・こめあぶら こんにやく・じゃがいも さとう・てんぷん	エネルギー 681	脂質 25.2	
2	木	コッパン 	【めのあいごデーこんだて】 かぼちゃポタージュ スパインーチキン こまつないりサラダ	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	コッパン バター・オリーブゆ こめあぶら・さとう	エネルギー 678	脂質 22.4	スプーン
3	金	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 てんぷん	エネルギー 615	脂質 19.8	
6	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・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり・もやし	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・ごま	エネルギー 607	脂質 18.4	
7	火	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 ウィンナー だいず・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 654	脂質 20.1	スプーン
8	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 あまシャキえのき・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 てんぷん・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 600	脂質 14.9	スプーン
9	木	コッパン 	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・えのきたけ 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	コッパン でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー 616	脂質 20.7	
10	金	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 あおだいず	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ミートボール あおだいず	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 こんにやく・さつまいも さとう・てんぷん	エネルギー 649	脂質 21.2	
14	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 なると みそ・ツナ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・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 700	脂質 18.8	
15	水	むぎごはん 	ごもくスープ ぶたにくのキムチいため もやしのナムル	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 ほししいたけ・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 545	脂質 16.5	
16	木	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 ウィンナー たまご	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・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 721	脂質 26.6	
17	金	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 ほししいたけ・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 653	脂質 20.9	えびしゅうまい 2こ
20	月	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 うめドレサラダ・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・ほししいたけ 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 ごむぎ・パンこ こめあぶら・さとう ガトーショコラ	エネルギー 671	脂質 21.1	ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそう)
21	火	コッパン 	【ハロウィンこんだて】 ミネストローネ かぼちゃコロッケ 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 かぼちゃコロッケ・ごぼう・キャベツ きゅうり	コッパン・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 672	脂質 21.4	ブルーベリージャム
22	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・ほししいたけ だいこん・えのきたけ・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 581	脂質 18.3	
23	木	コッパン 	とうにゅうクリームスープ やきウィンナー 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 ウィンナー	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 674	脂質 27.0	
24	金	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 748	脂質 26.4	とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
27	月	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・とりにく 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 えのきたけ・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 621	脂質 17.6	
28	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 713	脂質 23.2	
29	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 とりにくとこ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 こおりとうふ・ひじき	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ えのきたけ・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 628	脂質 19.1	
30	木	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 ウィンナー 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 626	脂質 22.5	
31	金	むぎごはん 	ちゅうかコンスープ チャプチェ 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 ほししいたけ・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 576	脂質 14.4	

10月 食育だより



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。



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、多くの方がよるこびます。

すっきりする!
食器がきれいになったら、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。

地球に優しくなれる
食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。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、地球に優しくなれます。

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

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- 食器を持たずに顔を近づけて食べる
- 足を組む
- ひじをつく

はしの持ち方

左利き

右利き

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

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、クチャクチャと首を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



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)

じゃがいも	120g
にんじん	12g
キャベツ	90g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1

- 作り方**
- 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。
 - ②にんじんはせん切り、キャベツは8ミリ幅に切り、ゆでて冷やし、水気を切る。
 - ③★の調味料でドレッシングを作り、①、②と和える

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。