



# 10月 予定献立



| 日   | 主食       | 牛乳 | 汁もの・主菜・副菜                               | 血や肉や骨になる食品                        |                                | 体の調子を整える食品                                 |   | 熱や力になる食品  |  | 小学生<br>I群<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量     | 中学生<br>I群<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量     | おしらせ<br>ひとくちメモ   |
|-----|----------|----|---|-----------------------------------|--------------------------------|--|---|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
|     |          |    |   | (あかのなかま)                          |                                | (みどりのなかま)                                  |   | (きいろのなかま)   |  |                                       |                                       |  |
|     |          |    |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>大豆                 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海そう             | 3群<br>緑黄色野菜                                | 4群<br>その他の野菜・果物   | 5群<br>穀類・芋<br>砂糖                                    | 6群<br>油脂類                              |                                       |                                       |  |
| 1水  | 麦ご飯      | ○  | ワンタン汁<br>豚じゃがキムチ<br>いかの中華和え             | とりにく<br>ぶたにく、いか                   | ぎゅうにゅう                         | にんじん、にら                                    | しいたけ、たまねぎ<br>はくさい、キムチ<br>きゅうり、キャベツ<br>セロリー                        | むぎごはん<br>ワンタン、しらたき、<br>じゃがいも、さとう                    | ごめあぶら<br>ごめあぶら                         | 612 kcal<br>27.3 g<br>14.8 g<br>2.7 g | 779 kcal<br>33.9 g<br>16.9 g<br>3.5 g | 豚じゃがキムチは、キ<br>ムチの入った肉じゃ<br>がです。  |
| 2木  | ピザトースト   | ○  | 野菜たっぷりチキンスープ<br>マカロニサラダ                 | ベーコン<br>とりにく                      | ぎゅうにゅう<br>チーズ                  | トマト、ピーマン<br>にんじん、こまつな                      | にんにく、たまねぎ<br>だいこん、しめじ<br>はくさい、キャベツ<br>きゅうり                        | しよくパン<br>マカロニ                                       | ごめあぶら<br>ドレッシング                        | 619 kcal<br>28.7 g<br>20.9 g<br>3.2 g | 768 kcal<br>34.9 g<br>24.9 g<br>4.3 g | 厚切り食パンに、手<br>作りのピザソース、<br>ピーマンチーズをの<br>せて焼きます。                             |
| 3金  | 麦ご飯      | ○  | 豚汁<br>ししゃもの天ぷら<br>たくあん和え                | ぶたにく<br>とうふ、みそ                    | ぎゅうにゅう<br>ししゃも(魚)<br>あおのり      | にんじん<br>こまつな                               | ごぼう、だいこん<br>はくさい、ねぎ<br>キャベツ<br>もやし、たくあん                           | むぎごはん<br>じゃがいも<br>てんぷらこ<br>こむぎこ                     | ごめあぶら                                  | 623 kcal<br>27.1 g<br>19.1 g<br>2.4 g | 793 kcal<br>33.6 g<br>22.6 g<br>3.0 g | かみかみ <sup>こんだて</sup>   |
| 6月  | 麦ご飯      | ○  | 根菜汁<br>お月見和風ココット<br>梅の香和え<br>お月見だんご     | ぶたにく<br>たまご<br>とりにく<br>だいたい、みそ    | ぎゅうにゅう                         | にんじん                                       | だいこん、ごぼう<br>しいたけ、ねぎ<br>たまねぎ、れんこん<br>しょうが、キャベツ<br>きゅうり、もやし、うめ      | むぎごはん<br>さつまいも<br>さとう<br>しらたまもち                     | ごめあぶら<br>ごめあぶら<br>ごま                   | 692 kcal<br>29.2 g<br>20.1 g<br>2.1 g | 858 kcal<br>34.4 g<br>22.2 g<br>2.5 g | つきみ <sup>こんだて</sup><br>お月見献立   |
| 7火  | 麦ご飯      | ○  | 白菜とベーコンのスープ<br>和風ハンバーグ<br>こんにゃくサラダ      | ベーコン<br>ぶたにく<br>とうふ、たまご<br>みそ     | ぎゅうにゅう<br>ひじき                  | にんじん、こまつな                                  | たまねぎ、はくさい<br>しょうが、キャベツ<br>コーン                                     | むぎごはん<br>じゃがいも、パンこ<br>さとう、でんぶん<br>サラダこんにゃく<br>さとう   | ごめあぶら<br>ごま                            | 619 kcal<br>26.0 g<br>19.9 g<br>1.8 g | 783 kcal<br>32.0 g<br>23.4 g<br>2.3 g | 和風ハンバーグは、<br>豆腐やひじきの入っ<br>たハンバーグです。<br>和風のたれをかけて<br>いただきます。                |
| 8水  | 麦ご飯      | ○  | 野菜たっぷり中華スープ<br>ユウリンチー<br>中華風レンコンのきんぴら 梨 | たまご<br>とりにく<br>さつまあげ              | ぎゅうにゅう                         | にんじん、こまつな                                  | しめじ、えのき、しょうが<br>ねぎ、れんこん<br>なし                                     | むぎごはん<br>でんぶん、さとう                                   | ごめあぶら<br>ごめあぶら                         | 655 kcal<br>30.3 g<br>19.8 g<br>2.1 g | 822 kcal<br>37.3 g<br>23.2 g<br>2.7 g | ちゅうがく <sup>ちゅうがく</sup><br>2年生の<br>家庭科での献立                                  |
| 9木  | コッパパン    | ○  | ポトフ<br>ソルガム入りチリコンカン<br>海草サラダ            | ウィンナー<br>ぶたにく<br>だいたい             | ぎゅうにゅう<br>かいそう                 | にんじん                                       | たまねぎ、しめじ<br>だいこん、にんにく<br>きゅうり、キャベツ、コー<br>ン                        | コッパパン<br>じゃがいも<br>ソルガム<br>さとう                       | ごめあぶら                                  | 602 kcal<br>24.5 g<br>23.0 g<br>3.2 g | 745 kcal<br>29.7 g<br>27.7 g<br>3.8 g | チリコンカンに長野<br>市産のソルガムを入<br>れます。   |
| 10金 | キムタクご飯   | ○  | にら玉味噌汁<br>イカポテあられ<br>即席漬け               | ベーコン、みそ<br>たまご、いか                 | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>しおこんぶ        | にんじん、にら                                    | たくあん、キムチ<br>たまねぎ、はくさい<br>えのき、キャベツ<br>だいこん、きゅうり<br>レモンかじゅう         | むぎごはん<br>ふ、じゃがいも<br>でんぶん                            | ごめあぶら<br>ごま                            | 624 kcal<br>26.8 g<br>19.8 g<br>3.1 g | 796 kcal<br>33.2 g<br>23.5 g<br>3.9 g | 辛さ控えめのキムチ<br>を使って、キムタクご<br>飯を作ります。   |
| 14火 | 麦ご飯      | ○  | さつま汁<br>豚肉と凍り豆腐の揚げ煮<br>ゆかり和え            | とりにく、みそ<br>ぶたにく<br>こおりとうふ         | ぎゅうにゅう                         | にんじん<br>こまつな<br>あかじそ                       | ごぼう、だいこん<br>ねぎ、しょうが<br>もやし、キャベツ                                   | むぎごはん<br>こんにゃく<br>さつまいも<br>でんぶん、さとう                 | ごめあぶら                                  | 680 kcal<br>30.4 g<br>20.6 g<br>1.9 g | 864 kcal<br>37.6 g<br>24.6 g<br>2.5 g | ちいばし <sup>ちいばし</sup><br>地域食材の日   |
| 15水 | チャーハン    | ○  | 五目あんかけ煮<br>枝豆のサラダ<br>がどう                | ぶたにく<br>なると<br>たまご<br>ぶたにく        | ぎゅうにゅう                         | こねぎ、にんじん                                   | しょうが、ねぎ<br>たまねぎ、たけのこ<br>しいたけ<br>はくさい、キャベツ<br>きゅうり、コーン<br>えだまめ、ぶどう | むぎごはん<br>でんぶん、さとう                                   | ごめあぶら<br>ごめあぶら                         | 608 kcal<br>28.4 g<br>17.0 g<br>2.3 g | 749 kcal<br>34.7 g<br>19.9 g<br>3.0 g | 季節の果物の1がど<br>うは、巨峰、ナガノ<br>パープル、シャインマ<br>スカットの中から、お<br>いしいものを届けて<br>いただきます。 |
| 16木 | コッパパン    | ○  | 千切り野菜スープ<br>ミートローフ<br>グリーンサラダ           | ベーコン<br>ぶたにく<br>とうふ、たまご           | ぎゅうにゅう<br>チーズ                  | にんじん<br>ブロッコリー                             | たまねぎ、えのき<br>はくさい、キャベツ<br>きゅうり                                     | コッパパン<br>パンこ、さとう                                    | ごめあぶら<br>オリーブゆ                         | 610 kcal<br>28.0 g<br>24.4 g<br>3.5 g | 753 kcal<br>34.6 g<br>29.5 g<br>4.3 g | ミートローフは、ひき<br>肉などの具をよく混<br>ぜて、型で焼き、切り<br>分けていただく料理<br>です。                  |
| 17金 | 麦ご飯      | ○  | 野菜カレー<br>鶏肉の照り焼き<br>ツナコーンサラダ ムース        | ぶたにく<br>とりにく<br>ツナ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ                  | にんじん、トマト                                   | にんにく、しょうが<br>たまねぎ、なす<br>ズッキーニ、えだまめ<br>キャベツ、きゅうり<br>コーン            | むぎごはん<br>じゃがいも<br>ムース                               | ごめあぶら                                  | 728 kcal<br>33.1 g<br>24.8 g<br>2.4 g | 920 kcal<br>41.2 g<br>29.7 g<br>2.9 g | 5年生の<br>お楽しみ献立<br>《音楽会》  |
| 20月 | 麦ご飯      | ○  | 中華風なめこスープ<br>豚肉のスタミナ焼き<br>ビーフンサラダ       | なると<br>とりにく<br>とうふ、たまご<br>ぶたにく    | ぎゅうにゅう                         | にんじん、にら                                    | たけのこ、なめこ<br>ねぎ、にんにく<br>しょうが、たまねぎ<br>きゅうり、キャベツ<br>コーン、レモンかじゅう      | むぎごはん<br>でんぶん、さとう、<br>ビーフン                          | ごめあぶら<br>ごめあぶら<br>ごま                   | 602 kcal<br>29.9 g<br>16.5 g<br>2.2 g | 764 kcal<br>37.0 g<br>19.4 g<br>2.8 g | 米粉で作られた細<br>麺のビーフンを使っ<br>て、サラダを作ります。                                       |
| 21火 | 麦ご飯      | ○  | 田舎汁<br>焼き鳥井の具<br>昆布あえ                   | きぬあげ<br>とりにく<br>たまご               | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ                | にんじん、こまつな                                  | だいこん、えのき、ねぎ<br>えだまめ、キャベツ<br>もやし、きゅうり                              | むぎごはん<br>じゃがいも<br>さとう                               | ごめあぶら<br>ごめあぶら                         | 609 kcal<br>30.9 g<br>16.9 g<br>2.2 g | 773 kcal<br>38.6 g<br>19.8 g<br>2.7 g | 焼き鳥井の具は、鶏<br>のもも肉とむね肉を<br>使います。  |
| 22水 | 麦ご飯      | ○  | かきたま汁<br>鯖のみそ煮<br>のりマヨ和え                | かまぼこ<br>たまご<br>さば(魚)<br>みそ        | ぎゅうにゅう<br>のり                   | にんじん、みずな<br>こまつな                           | たまねぎ、しいたけ<br>しょうが、もやし<br>キャベツ                                     | むぎごはん<br>でんぶん、さとう                                   | ノンエッグ<br>マヨネーズ                         | 651 kcal<br>29.5 g<br>23.8 g<br>2.8 g | 818 kcal<br>35.3 g<br>27.7 g<br>3.5 g | ちゅうがく <sup>ちゅうがく</sup><br>2年生の<br>家庭科での献立                                  |
| 23木 | コッパパン    | ○  | ボークビーンズ<br>かぼちゃサラダ<br>果物(みかん)           | ぶたにく<br>だいたい、ハム                   | ぎゅうにゅう、                        | にんじん<br>かぼちゃ                               | たまねぎ、キャベツ<br>きゅうり、みかん   | コッパパン<br>じゃがいも、さとう<br>マカロニ                          | ごめあぶら<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ          | 650 kcal<br>27.7 g<br>20.5 g<br>2.7 g | 804 kcal<br>33.9 g<br>24.5 g<br>3.5 g | みかんは、今の時期<br>にしか食べられない<br>「早生みかん」が届く<br>予定です。                              |
| 24金 | うどん      | ○  | カレー南蛮汁<br>だいこんサラダ<br>チーズ入りさつまいも蒸しパン     | とりにく<br>ちくわ、あぶら<br>あげ、たまご         | ぎゅうにゅう<br>チーズ                  | にんじん<br>ほうれんそう                             | しょうが、たまねぎ<br>えのき、ねぎ、だいこん<br>コーン、きゅうり                              | うどん<br>じゃがいも<br>さとう、こむぎこ<br>ホットケーキミックス<br>さとう、さつまいも | ごま<br>ごめあぶら                            | 700 kcal<br>30.3 g<br>18.9 g<br>1.6 g | 875 kcal<br>37.3 g<br>22.1 g<br>2.0 g | 5・6年生<br>給食なし  |
| 27月 | 麦ご飯      | ○  | 辛味豆腐汁<br>ナスの挟み揚げ<br>さつまいもと切り昆布の煮物       | とりにく<br>とうふ、みそ<br>ぶたにく<br>たまご、ちくわ | ぎゅうにゅう、<br>こんぶ                 | にんじん<br>いんげん                               | たまねぎ、しめじ<br>キャベツ、なす<br>しょうが                                       | むぎごはん<br>でんぶん<br>こむぎこ、パンこ<br>さつまいも、さとう              | ごめあぶら                                  | 688 kcal<br>25.3 g<br>21.6 g<br>2.3 g | 877 kcal<br>31.1 g<br>25.8 g<br>2.9 g | パルセイロ <sup>かんせん</sup><br>小学生お弁当  |
| 28火 | 麦ご飯      | ○  | はるさめスープ<br>マーボー豆腐<br>棒々鶏サラダ             | なると<br>ぶたにく、みそ<br>とうふ<br>ささみ      | ぎゅうにゅう                         | にんじん、にら                                    | たまねぎ、たけのこ<br>はくさい、しょうが<br>にんにく、ねぎ<br>きゅうり、もやし                     | むぎごはん<br>はるさめ<br>でんぶん、さとう                           | ごめあぶら<br>ごめあぶら<br>ごま                   | 599 kcal<br>26.9 g<br>18.2 g<br>2.1 g | 756 kcal<br>33.5 g<br>21.2 g<br>2.7 g | 棒々鶏サラダは、鶏<br>のささ身の入ったゴ<br>マダレのサラダで<br>す。                                   |
| 29水 | 麦ご飯      | ○  | 秋いっぱいのみそ汁<br>シャキシャキそぼろ井の具<br>ツナと水菜の和え物  | あぶらあげ<br>みそ、とりにく<br>たまご、ツナ        | ぎゅうにゅう                         | にんじん、みずな                                   | だいこん、はくさい<br>なめこ、えのき<br>たまねぎ、れんこん<br>えだまめ、キャベツ<br>もやし、レモンかじゅう     | むぎごはん<br>さつまいも<br>さとう                               | ごめあぶら<br>ごま                            | 667 kcal<br>28.5 g<br>21.6 g<br>2.2 g | 853 kcal<br>35.3 g<br>25.8 g<br>2.8 g | シャキシャキそぼろ<br>井の具は「レンコン」<br>が入っているため、<br>シャキシャキとした<br>食感が楽しめます。             |
| 30木 | キャロットピラフ | ○  | ミネストローネ<br>ごめこマカロニのサラダ<br>かぼちゃプリン       | とりにく<br>ベーコン<br>だいたい              | ぎゅうにゅう<br>かんてん<br>ホイップクリー<br>ム | にんじん<br>ピーマン、トマト<br>あかパプリカ<br>こまつな<br>かぼちゃ | たまねぎ、にんにく<br>セロリー、キャベツ<br>コーン                                     | むぎごはん<br>じゃがいも、マカロニ<br>ごめこマカロニ<br>さとう<br>チョコチップ     | オリーフゆ<br>ごめあぶら<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 711 kcal<br>28.7 g<br>21.8 g<br>2.3 g | 870 kcal<br>34.4 g<br>25.8 g<br>2.9 g | ハロウィン <sup>こんだて</sup><br>献立  |
| 31金 | スパゲッティ   | ○  | ミートソース<br>ローストポテト<br>小松菜サラダ             | ぶたにく                              | ぎゅうにゅう                         | にんじん、トマト<br>こまつな                           | にんにく、しょうが<br>セロリー、たまねぎ<br>しめじ、コーン<br>キャベツ、もやし                     | スパゲッティ<br>じゃがいも<br>さとう                              | ごめあぶら<br>ごめあぶら                         | 656 kcal<br>28.5 g<br>20.8 g<br>2.2 g | 814 kcal<br>35.0 g<br>24.6 g<br>2.9 g | 5・6年生<br>給食なし  |

☆ 献立は都合により変更することがあります

# 食育だより 10月

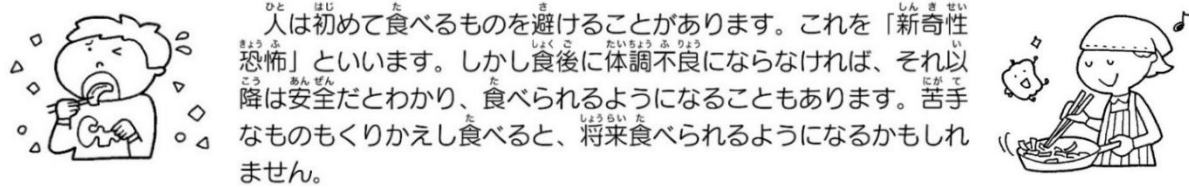


10月の目標 すききらいなく なんでもたべよう！

いよいよ、実りの秋を迎えます。「旬」の地域の野菜や果物を給食にとり入れて、みんなで味わいたいと思います。「旬」とは、最も味の良い時期のことです。今月は、お月見献立、小学校3年生のお楽しみ献立、中学校2年生が家庭科で考えた献立、ハロウィン献立、を予定しています。

## すききらいは、いけないこと？

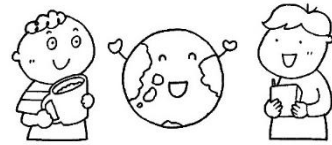
味覚は「十人十色」と言われ、味や食感は、人それぞれです。また、成長と共に変化します。「にがてだな〜」と思うものでも、もしかすると、半年後、1年後には食べられるようになるかもしれません。だれにでも「すききらい」はあります。ひと口でもチャレンジすることが大切で、ひとつでも多くの食品を食べられるようになれるといいですね。



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

## 10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を實現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。友だちや家族と話し合ってみませんか？



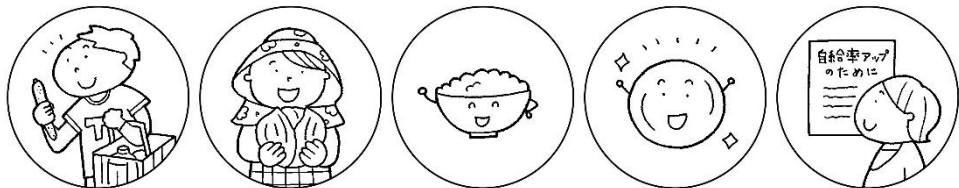
## 食品ロスを減らすために私たちにできることは何だろう？

残さず  
食べよう



かものまえ  
買い物の前に  
しよくひんざいこ  
食卓の左席

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率アップのために取り組みを知り、応援しよう



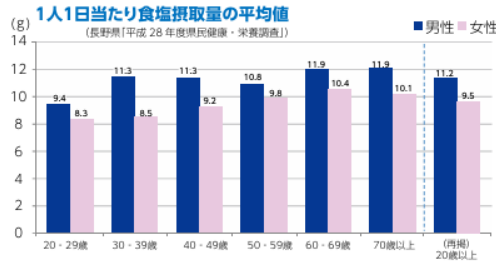
減らす  
しよくひん  
食品

## 信州ACE (エース) プロジェクトとは

信州 ACE プロジェクトとは、長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。ACE は脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。



栄養・食生活 長野県民は塩をとりすぎています！バランスのとれた食事が実践できていますか？



食塩摂取量都道府県ランキング

| 順位 | 男性       | 女性       |
|----|----------|----------|
| 1位 | 宮城県 11.9 | 長野県 10.1 |
| 2位 | 福島県 11.9 | 福島県 9.9  |
| 3位 | 長野県 11.8 | 山形県 9.8  |

※数値は年齢調整した食塩摂取量の平均値 (厚生労働省「平成28年度国民健康・栄養調査」)

食塩摂取量の目安 男性8g未満 女性7g未満  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

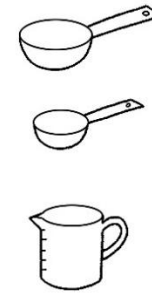


☆長野県ホームページ ACE プロジェクト リーフレットより

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

### 1きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



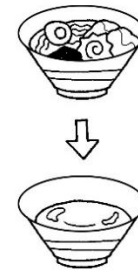
### 2調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



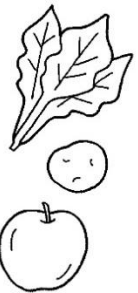
### 3食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



### 4カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



夏が過ぎ、「温かい汁もの」が食べなくなる今の時期、スープや汁を飲むことで塩分とりすぎにつながってしまうそうです。「あまじょっぱい」味にも気をつけましょう。