

令和7年10月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅく 主 食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える		体温や力のもと		I類材 -	kcal
				あか		みどり		きいろ		たんぱく質	g
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	g
								食塩相当量	g		
								小学校	中学校		
1水	ご飯	★	厚揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ きゃべつのみそ汁	ぶた肉 厚揚げ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ,えだまめ きゅうり,コーン キャベツ えのきだけ	米,麦 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	642 24.1 23.1 1.9	815 29.8 28.2 2.5
2木	ご飯	★	ししゃものゴマ天ぷら ツナサラダ 大根と豆腐のみそ汁	ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 ししゃも (さかな) わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり だいこん えのきだけ,長ねぎ	米,麦 薄力粉	ごま ごめ油 ごま油	622 25.1 20.5 2.2	788 31.2 24.8 2.8
3金	スパゲティ ナポリタン	★	コーンサラダ コロコロポテト ※小なし	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ,エリンギ コーン,キャベツ きゅうり	スパゲティ じゃがいも かたくり粉 薄力粉	ごめ油	817 31.9 27 2.2	
6月	ご飯	★	【お月見こんだて】 お月見焼き 切干大根の五目煮 のっぺい汁,みたらし団子	たまご ぶた肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ,しめじ しいたけ,切干大根 ごぼう,長ねぎ	米,麦,さとう こんにやく さといも かたくり粉 白玉粉,上新粉	ごめ油	735 29.3 17.9 2.6	906 34.6 19.6 3.4
7火	米粉パン	★	鶏肉のみそチーズ焼き コールスローサラダ サイコロ野菜のスープ	とり肉 みそ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,だいこん セロリー,コーン	米粉パン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油	732 39.6 28.3 3.0	771 41.6 29.9 3.3
8水	ハヤシライス	★	【小学校1,2年きぼうこんだて】 ダイコンサラダ みかんゼリー	ぶた肉	牛乳 アガー	にんじん パセリ	にんにく,玉ねぎ だいこん,きゅうり コーン みかんジュース	米,麦,さとう じゃがいも 薄力粉 ナタデココ	ごめ油 ごま油	646 21 16.9 1.8	817 25.8 19.9 2.4
9木	ご飯	★	さばのおろしがけ わかめの酢の物 豚汁	さば(さかな) ぶた肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん,コーン キャベツ,きゅうり 長ねぎ	米,麦 さとう じゃがいも	ごめ油	633 30.3 23.7 1.6	758 33.9 25.5 1.9
10金	スパゲティ ナポリタン	★	コーンサラダ コロコロポテト ※中なし	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ピーチ	玉ねぎ,エリンギ コーン,キャベツ きゅうり	スパゲティ じゃがいも かたくり粉 薄力粉	ごめ油	645 25.7 22.1 1.8	
14火	たまご サンドパン	★	ブロッコリーサラダ コンソメスープ	たまご 豆乳 ハム とり肉	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	玉ねぎ,きゅうり コーン,キャベツ	コッパン じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	718 31.2 29.7 3.4	792 35.7 35 3.8
15水	ご飯	★	ポテトコロッケ 即席漬け にらたま汁 ※小6なし	ぶた肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ,きゅうり キャベツ えのきだけ	米,麦,薄力粉 じゃがいも パン粉 かたくり粉	ごめ油 ごま	601 20.3 17.5 1.7	756 24.8 20.7 2.1
16木	チキンときのこの ホワイトカレー	★	根菜の素揚げ ミモザサラダ ※小6なし	とり肉 豆乳 たまご	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく,しょうが 玉ねぎ,エリンギ しめじ,れんこん キャベツ,きゅうり	米,麦 じゃがいも 米粉 さつまいも	ごめ油 オリーブ油	648 26.2 17.2 2	822 32.5 19.9 2.6
17金	ご飯	★	鮭のみみじ焼き もやしのごま酢和え すいとん汁 ※小6なし	さけ(さかな) 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ,もやし ごぼう,はくさい 長ねぎ	米,麦 中力粉	マヨネーズ ごま油 ごま	652 30.8 19.3 1.6	805 34.3 22.2 2.2
20月	他人丼	★	ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁	ぶた肉 たまご ツナ 油揚げ,みそ	牛乳 のり ひじき	にんじん,みつば 赤パプリカ かぼちゃ こまつな	玉ねぎ,きゅうり キャベツ えのきだけ	米,麦 さとう	ごめ油 ごま油	641 26 20.1 2.2	816 32.3 24.1 2.9
21火	コッパン	★	マカロニグラタン ほうれん草とツナのあえもの えのきスープ	とり肉 豆乳 ツナ 木綿豆腐	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,エリンギ はくさい えのきだけ,長ねぎ	コッパン マカロニ 米粉,パン粉 さとう	ごめ油 ごま油	702 33.6 21.9 3.4	774 38.8 24.4 4.0
22水	ご飯	★	油淋鶏 ハンサンスウ チンゲン菜のスープ	とり肉 たまご 凍り豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが,長ねぎ きゅうり,キャベツ はくさい,きくらげ	米,麦 かたくり粉 さとう はるさめ	ごめ油 ごま油 ごま	662 25.3 23.8 1.8	807 28.1 26 2.3
23木	さつまいも ごはん	★	かつおの竜田揚げ おろしあえ 豚白菜汁 ※中2なし	かつお(さかな) ちくわ ぶた肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが,なめこ だいこん,はくさい	米,麦 さつまいも かたくり粉	ごま ごめ油	607 32 17.90 2.2	765 40.3 21.2 3.1
24金	ご飯	★	すき焼き風煮 昆布和え 小松菜と油揚げのみそ汁 ※小1,2, 中2なし	ぶた肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	はくさい えのきだけ,長ねぎ キャベツ,きゅうり だいこん	米,麦 しらたき さとう	ごめ油 ごま油	595 25.3 18.20 2.2	753 31.2 21.4 3.0
27月	きびご飯	★	【地域食材の日】 きのこごぼうの煮物 凍り豆腐のごまあえ さつまいものみそ汁	厚揚げ 凍り豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう,エリンギ しめじ,えのきだけ キャベツ,もやし だいこん,長ねぎ	米,麦,きび こんにやく さとう さつまいも	ごめ油 ごま	595 21.5 17.1 1.7	758 25.7 20.3 2.2
28火	丸パン	★	ハンバーグきのこソース レモンドレッシングサラダ ポテトスープ	ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり レモン汁,コーン	コッパン パン粉 じゃがいも 米粉	ごめ油	748 33.5 28.2 3	834 38.6 32.9 3.3
29水	ご飯	★	【セレクトこんだて】 卵の花の炒め煮,凍り豆腐と白菜のみそ汁 豚肉のチーズロール さわらのねぎみそ焼き } より1品 豆乳プリン } より1品 なし	おから,みそ さつま揚げ ぶた肉,豆乳 さわら(さかな) 凍り豆腐,ゼラ チン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん 青じそ こまつな	ごぼう,長ねぎ しいたけ,はくさい なし	米,麦 こんにやく さとう 薄力粉 じゃがいも	ごめ油 マヨネーズ	豚肉と豆乳プリンの 場合 693 33.5 20.9 2.2	863 40.0 24.2 2.7
30木	ご飯	★	ちくわのごま揚げ チキンサラダ 沢煮椀 ※中3なし	竹輪 とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 みつば	キャベツ,きゅうり ごぼう,しいたけ たけのこ	米,麦 薄力粉	ごま ごめ油 ごま油	616 28 17.1 2.4	757 33 19.9 2.6
31金	みそラーメン	★	【ハロウィンこんだて】 こんにやくサラダ かぼちゃケーキ	ぶた肉 みそ ハム たまご,豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草 かぼちゃ	しょうが,コーン 長ねぎ,キャベツ	中華めん こんにやく 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま油 オリーブ油 ごま	692 27.6 22.1 3.1	880 34.6 26.5 4.1

10月



食育だより

今月の目標

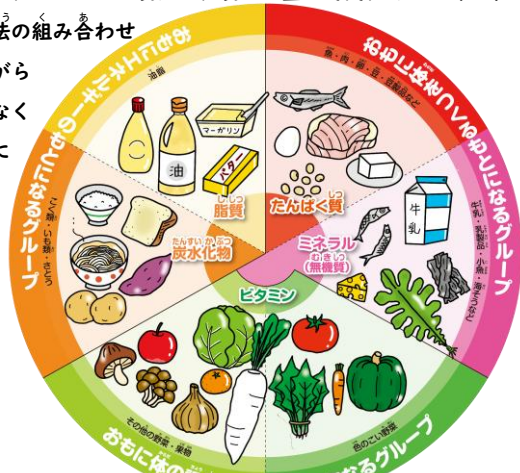
- (小) なんでも食べよう
- (中) 偏食をなくす努力をしよう

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにピッタリな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのご類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体を作りましょう。

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体を作ったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食べ物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。



生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ6ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善するのは難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！

朝食

食べられるものの幅を広げておこう！

昼食

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！

夕食

いちにち三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草 ブロccoli

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ

信州ACE(エース)プロジェクトを知っていますか？

長野県では、県民のみなさんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指し、健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を展開しています。

ACE(エース)は、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こめたものです。

Action

体を動かす！

毎日続ける運動と身体活動は楽しみながら

Check

健診を受けて必ず健康

毎年健康チェック

Eat

おいしく健康に食べる

減らさず水分、塩や砂糖