



〔令和7年10月こんだてひょう〕

しょうがっこう 小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns: 日 (Date), こんだてめい (Menu Name), おかず (Side Dish), ちやくになるもの (Main Dish), しょうひんのしょうしをよくなるもの (Ingredients), はたらくちからやたいおんになるもの (Energy/Protein), 1初びーたんぱく質脂質食塩相当量 (Nutrition), れんらく (Image). Rows include items like 1水 むぎごはん, 2木 コッパパン, etc.

※献立は都合により変更する場合があります



[令和 7 年 10 月 献立表]

中学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳	おかず (汁・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
				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・いも類 砂糖	6群 油脂		
1水	麦ごはん	○	【お月見献立】 芋の子汁 さばの梅みそ焼き えだまめサラダ	豚かた肉 油揚げ みそ さば(魚)	牛乳	にんじん	だいこん 玉葱 長ねぎ 梅干し キャベツ えだまめ きゅうり	麦ごはん さといも 砂糖	米油	733 kcal 32.7 g 24.5 g 2.6 g	
2木	コッペパン	○	凍り豆腐のスープ マカロニのクリームソース 小松菜のサラダ	凍り豆腐 豚もも肉 鶏もも肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ パセリ こまつな	はくさい 玉葱 えのきたけ エリンギ にんにく キャベツ もやし レモン果汁	コッペパン マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 バター	730 kcal 31.1 g 23.4 g 3.4 g	
3金	麦ごはん	○	大根のみそ汁 豚キムチ炒め キャベツのナムル	豆腐 みそ 豚かた肉	牛乳	こまつな にら にんじん	玉葱 だいこん えのきたけ だいずもやし 白菜キムチ漬け キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉	米油 ごま油	701 kcal 28.6 g 21.9 g 2.3 g	
6月	ソフト麺	○	きのこうどん汁 大学芋 即席漬け	豚もも肉 なると 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん	玉葱 しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 さつまいも 砂糖 水あめ かたくり粉	米油 黒いりごま 白いりごま	704 kcal 22.2 g 19.2 g 2.8 g	
7火	麦ごはん	○	のっぺい汁 とりごぼうのつくね焼き おかかあえ	厚揚げ 鶏もも肉 豆腐 たまご みそ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しめじ 長ねぎ 玉葱 ごぼう しょうが はくさい もやし	麦ごはん さといも こんにやく かたくり粉 パン粉 砂糖	白いりごま	723 kcal 28.7 g 18.5 g 2.3 g	
8水	麦ごはん	○	じゃがいもの味噌汁 ホキの黄金焼き 西山豆腐サラダ	油揚げ みそ ホキ(魚) 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉葱 えのきたけ もやし にんにく	麦ごはん じゃがいも	ノイック マネー	744 kcal 31.5 g 25.3 g 2.3 g	
10金	さば缶トマトカレー	○	いろどりサラダ りんご	さば水煮(魚)	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが しめじ 玉葱 キャベツ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁 りんご	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	764 kcal 22.5 g 23.3 g 3.4 g	
14火	麦ごはん	○	白菜のみそ汁 さんまのかば焼き 香りあえ	豆腐 みそ さんま(魚)	牛乳	こまつな	玉葱 はくさい えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	813 kcal 28.9 g 32.0 g 2.3 g	
15水	麦ごはん	○	吉野汁 いかの短冊揚げ煮 さつまいもとひじきの炒り煮	鶏ささみ肉 いか さつまいも	牛乳 ひじき	にんじん みつば	玉葱 えのきたけ はくさい	麦ごはん かたくり粉 砂糖 こんにやく さつまいも	米油	764 kcal 34.8 g 18.5 g 3.1 g	
16木	コッペパン	○	白菜のそぼろスープ ツナポテトのチーズ焼き コーンサラダ	鶏むね肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	しょうが はくさい えのきたけ 玉葱 コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	ノイック マネー	777 kcal 28.1 g 29.8 g 3.7 g	
17金	麦ごはん	○	【中学2年生希望献立】 かきたま汁 ハンバーグきのこソースがけ 梨	鶏むね肉 かまぼこ たまご 豆腐 豚もも肉	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 えのきたけ しめじ 梨	麦ごはん かたくり粉 パン粉 砂糖	米油	735 kcal 31.3 g 22.3 g 2.2 g	なし 1/4きり
20月	ソフトめん	○	ミートソース ミルクビーンズ グリーンサラダ	豚もも肉 大豆 きなこ(大豆)	チーズ 牛乳 練乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり レモン汁	ソフト麺 かたくり粉 砂糖	米油	887 kcal 33.5 g 32.6 g 3.5 g	
21火	麦ごはん	○	けんちん汁 鶏肉のごまみそ焼き 大根サラダ	豆腐 油揚げ 鶏もも肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉葱 だいこん ねぎ	麦ごはん こんにやく 砂糖	白いりごま 米油	703 kcal 32.8 g 20.9 g 2.7 g	
22水	麦ごはん	○	【しんまちランチ】 秋野菜と西山豆腐のみそ汁 かぼちゃのいが栗コロッケ 梅風味あえ	豆腐 油揚げ みそ 鶏むね肉 かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ みずな	玉葱 だいこん なす えのきたけ キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも かたくり粉 そうめん 砂糖	米油	777 kcal 25.2 g 19.4 g 2.6 g	
23木	コッペパン	○	寒天スープ おからのキッシュ フレンチサラダ	鶏ささみ肉 鶏むね肉 おから たまご	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん チンゲンサイ パセリ	玉葱 干しいたけ はくさい キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッペパン かたくり粉 パン粉 砂糖	ごま油 米油	739 kcal 30.3 g 27.5 g 3.4 g	
24金	麦ごはん	○	豚肉ともやしのスープ 戻り鰹のみそからめ のり酢あえ	豚もも肉 かつお(魚) 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉葱 もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	771 kcal 34.0 g 21.7 g 2.7 g	
27月	コッペパン	○	鶏団子のスープ カラフルオムレツ レモンドレッシングサラダ	鶏むね肉 豆腐 たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ 赤パプリカ ブロッコリー	長ねぎ しょうが 玉葱 はくさい 黄パプリカ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油	719 kcal 33.9 g 22.9 g 3.4 g	
28火	麦ごはん	○	ワンタンスープ 鶏肉と凍り豆腐のフリースあえ もやしの中華あえ	豚もも肉 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん	玉葱 はくさい 干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ もやし	麦ごはん ワンタン かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	787 kcal 31.6 g 22.1 g 2.5 g	
29水	麦ごはん	○	根菜ごま汁 西山大豆の茶わん蒸し れんこんのきんぴら	油揚げ みそ たまご 豆乳 かまぼこ さつまいも	牛乳	にんじん みつば	だいこん ごぼう 長ねぎ えのきたけ れんこん えだまめ	麦ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	白すりごま 米油	701 kcal 26.4 g 18.5 g 2.4 g	
30木	コッペパン	○	【ハロウィン献立】 ポルシチ チーズサラダ かぼちゃパイ	豚もも肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉葱 ピーズ キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 はるまきの皮	オリーブ油	747 kcal 29.5 g 26.7 g 2.4 g	
31金	わかめごはん	○	沢煮椀 厚揚げの肉みそかけ 三色ひたし	豚もも肉 厚揚げ 鶏もも肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 玉葱 えのきたけ 長ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	米油	702 kcal 31.0 g 21.7 g 3.1 g	

※献立は都合により変更する場合があります

10月食育だより

今月の目標 **・なんでも食べよう！
・食事と運動の関係を理解しよう！**

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、体をつくらしたり、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、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

栄養素については、中学校まではそのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質(ミネラル、とくにカルシウム)」「ビタミン」の5つについて学びます。給食の献立表などで使われている黄・赤・緑の3つの食品グループや、中学校で学ぶ6つの基礎食品群は、この「5大栄養素」にそって、それぞれの食品に多く含まれ、おもにはたらきで栄養素でグループ分けをしたものです。米や麦など穀物やその加工品に多い「炭水化物」、肉・魚・卵など動物由来の食べ物には「たんぱく質」、野菜・果物に多い「ビタミン」といった特徴がよくわかります。

一方、同じ無機質でも食塩(ナトリウム)や鉄、またビタミンですが、動物性食品にも多く含まれるビタミンB群など、この分け方ではうまくあてはまらないケースもあります。

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。



給食の献立から

※材料(4人分)

さんま開き(40g程度)	4切れ
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
こいくちしょうゆ	大さじ1
砂糖	14g
みりん	小さじ1強
酒	小さじ1強
おろししょうが	少々(1g程度)
水	25cc

さんまのかば焼き

※作り方

- ① たれを作る。※の調味料を小鍋に入れ、弱火でかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。(火が強いとすぐ煮詰まってしまう。)
- ② さんまに片栗粉をまがして油で揚げる。
- ③ 揚げたさんまにたれをからめる。

10月14日に登場します！

秋の味覚のひとつ、さんまは塩焼きもおいしいですが、少し手をかけてかば焼きとして食べるのもいかがでしょうか。甘じょっぱいたれでさんまのおいしさを引き出し、ごはんも進むと思います。しょうがが入ることで、風味も加わります。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

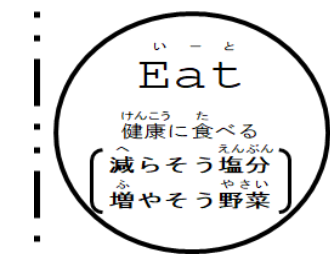
栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

長野県での取り組み【信州ACEプロジェクト】

信州ACEプロジェクトとは、長野県で取り組んでいる健康づくり県民運動の名称です。ACEは、「Action」(体を動かす)、「Check」(健診を受ける)、「Eat」(健康に食べる)の頭文字を合わせたもので、世界で一番「ACE」の健康長寿を目指す思いがこめられています。



【9割の人が塩分摂りすぎ、働き盛り世代の野菜不足が心配】
減塩により、将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にもつながります。調味料の使い方を工夫した食事や、野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。



【食べる時】
・調味料は、料理の味を見てから
・調味料は「かける」より「つける」
・麺類の汁は、全部飲まない



【選ぶとき】
・加工食品は、塩分量に気をつける
・減塩調味料、食品を上手に利用
・外食や弁当は、表示で塩分量を確認

【作る時】
・旬の新鮮素材で、素材の味を生かす
・だし、酸味、香味でうす味でもおいしく
・汁ものは具だくさんに

もっと詳しく！
信州ACEプロジェクト **検索**