



10月 予定献立 戸隠小学校



Table with columns: 日 (Date), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), 汁もの・主菜・副菜 (Soup/Main Dish/Side Dish), 血や肉や骨になる食品 (Food for blood/meat/bone), 体の調子を整える食品 (Food for body balance), 熱や力になる食品 (Food for heat/energy), 栄養価 (Nutritional Value), and 一口メモ (Note). Rows list daily menus from 1st to 31st, including items like こんにゃく、うどん、パン、スープ, and their respective nutritional values.

*献立は都合により、変更することがあります。



10月 予定献立 戸隠中学校

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		栄養価		一口メモ
			(あかのななかま)		(みどりのななかま)		(きいろのななかま)		たんぱく質	脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量					
1水	発芽玄米ご飯	【かみかみ献立】 根菜汁 ししゃも(魚)の天ぷら つぼ漬け	鶏肉 ししゃも たまご	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	麦ご飯 さつまいも 小麦粉	米油 ごま	720 kcal 29.0 g 19.3 g 2.4 g	今日はかみかみ献立です。ししゃもはまるくと食べられまう。よく噛んで食べましょう。	
2木	麦ご飯	ワンタンスープ ネギ豚丼の具 昆布和え	鶏肉 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 にら	玉ねぎ しいたけ もやし 生薑 にんにく ねぎ	麦ご飯 ワンタン 三温糖	米油 ごま油	705 kcal 28.6 g 17.0 g 2.7 g	豚肉はご飯をエネルギーに変える栄養素、ビタミンBがたっぷりです。ご飯にかけて食べてください。	
3金	麦ご飯	いものこ汁 大豆とちくわの青のりがらめ もやしの中華和え	油揚げ 大豆 ちくわ	牛乳 あおのり	人参	大根 白菜 ねぎ もやし きゅうり	麦ご飯 さつまいも 片栗粉 三温糖	米油 ごま油 ごま	707 kcal 27.6 g 15.4 g 2.3 g	いものこ汁は、岩手県の郷土料理です。秋に旬を迎える里芋を入れて作ります。ほくほくとした食感を味わってください。	
6月	麦ご飯	ミネストローネ ほうれん草のキッシュ 寒天サラダ	鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 生クリーム チーズ 寒天	人参 トマト ほうれん草	にんにく セロリ 玉ねぎ 大根 きゅうり	麦ご飯 じゃがいも コーン 白糖	米油 ごま油	703 kcal 27.0 g 21.0 g 2.6 g	キッシュに入っているほうれん草は、秋冬に旬を迎えます。夏のほうれん草に比べて旬のほうれん草はビタミンCがたっぷりです！	
7火	うどん	おにかげうどんのつゆ 野菜菜おやき もやしと小松菜の中華和え	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 しめじ もやし	うどん 小麦粉		716 kcal 26.6 g 18.0 g 2.8 g	今日は長野県の郷土料理「おにかげうどん」と「野菜菜おやき」です。	
8水	麦ご飯	具だくさんみそ汁 和風ハンバーグ ごま和え	鶏肉 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 たまご	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ	麦ご飯 じゃがいも パン粉 三温糖 片栗粉	ごま	782 kcal 32.4 g 23.7 g 2.3 g	具だくさんみそ汁は、なんと長野県の郷土料理です。今日はたっぷりの野菜と旬の白菜、長野県の豆腐屋さんで作られた油揚げも入れています。	
9木	麦ご飯	秋のキノコカレー 福神漬け和え フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ まいたけ しめじ エリンギ にんにく	麦ご飯 じゃがいも	米油	738 kcal 23.8 g 19.9 g 2.6 g	きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食品です。食物繊維は便秘や腸の病気予防に役立ちます。	
10金	麦ご飯	【目の愛護デー献立】 けんちん汁 ナスの肉みそがけ ほうれん草の磯マヨサラダ	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 糸かまぼこ	牛乳 のり	人参 小松菜 ピーマン	白菜 しいたけ ねぎ なす 玉ねぎ きゅうり	麦ご飯 さつまいも 白糖	米油 ごま油 マヨネーズ	726 kcal 27.2 g 24.3 g 2.2 g	10月10日は目の愛護デーです。視力の維持などに役立つビタミンAたっぷりのなすやほうれん草を取り入れた献立にしました！	
14火	抹茶揚げパン	【4年生おたのしみ献立】 春雨スープ チリコンカン パリパリサラダ 手作りココアプリン	豚肉 きなこ 大豆	牛乳	人参 小松菜	白菜 しいたけ ねぎ にんにく 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 春雨 ぎょうざの皮 チョコチップ	米油 バター	862 kcal 34.5 g 34.6 g 3.7 g	今日は戸隠小学校4年生のおたのしみ献立です。人気の抹茶揚げパンや、今年初めての手作りココアプリンも提供します！	
15水	麦ご飯	さつまいものみそ汁 ちくわの蒲焼き 梅風味和え	油揚げ ちくわ	牛乳	人参	白菜 しめじ えのきたけ ねぎ 生薑 かぼちゃ	麦ご飯 さつまいも 片栗粉 三温糖	米油	767 kcal 32.9 g 23.0 g 2.3 g	今日は和食の献立です。ちくわの蒲焼きは魚を原料にした食材で、脂質が少なくタンパク質がたっぷりとなります！	
16木	丸パン	【地域食材の日献立】 白菜とベーコンのスープ ジビエコロッケ れんこんサラダ	ベーコン ひき肉 豚肉 たまご かまぼこ	牛乳	人参 パセリ	白菜 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ れんこん きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 白糖	米油 オリーブオイル	754 kcal 27.6 g 24.5 g 3.6 g	今日は長野市巾着で加工された豚肉を使用したコロッケです。丸パンに挟んで食べるのがおすすめです。	
17金	麦ご飯	かぶのどろみ汁 鮭(魚)のピリ辛焼き ひじきとさつまいもの煮物	鶏肉 木綿豆腐 鮭 ちくわ	牛乳	人参	玉ねぎ いんげん 大根 かぶ 水菜 にんにく 生薑	麦ご飯 片栗粉 さつまいも 三温糖	米油 ごま油	725 kcal 33.9 g 14.7 g 2.6 g	秋に旬を迎える鮭をにんにく、しょうゆ、トウバンジャンで味付けしたピリ辛焼きです。ご飯がすすむ味付けですよ。	
20月	麦ご飯	吉野汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 たくあん和え	ささみ 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 生薑 キャベツ きゅうり	麦ご飯 片栗粉 三温糖	米油 ごま油	777 kcal 35.1 g 20.2 g 2.6 g	吉野汁は奈良県の郷土料理で、根菜や野菜を使ったすまし汁にちくわを付けた汁物です。冷めにくく、体が温まる一品です。	
21火	コッペパン	クリーミービーンズスープ タンドリーチキン グリーンサラダ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ たまご いんげん 生薑 にんにく キャベツ	コッペパン コーン	米油 バター	780 kcal 34.4 g 21.6 g 3.3 g	タンドリーチキンのスパイスな味とクリーミービーンズスープのまろやかさが合う献立になっています。おかずを交互に食べると美味しいですよ。	
22水	麦ご飯	小松菜と油揚げの味噌汁 三色そばろ 大根サラダ	鶏肉 たまご 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ 生薑 大根 きゅうり 枝豆	麦ご飯 白糖 三温糖	米油 ごま油	719 kcal 31.6 g 23.5 g 2.5 g	三色そばろはたまご、鶏ひき肉、枝豆など、タンパク質たっぷりの食材を使用しています！	
23木	わかめご飯	【紅葉お弁当給食】 鶏の唐揚げ 卵焼き きんぴらごぼう 即席漬け もみじかまぼこ ミニトマト	鶏肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ミニトマト	生薑 こんにゃく しいたけ たまご ごぼう キャベツ きゅうり	ご飯 片栗粉 小麦粉 三温糖	ごま油 ごま	821 kcal 36.1 g 26.6 g 3.5 g	今日は紅葉お弁当給食です。もみじ狩り気分を楽しんでください。	
24金	麦ご飯	白菜のスープ 麻婆豆腐 棒々鶏サラダ	豚肉 木綿豆腐 鶏ささみ	牛乳	人参 にら	白菜 玉ねぎ にんにく 生薑 たけのこ	麦ご飯 片栗粉 三温糖 白糖	ごま油 ごま	731 kcal 31.2 g 22.6 g 2.5 g	今日は中華です。スープには秋が旬の白菜をたっぷり使用して鶏の出汁を効かせました。	
27月	麦ご飯	すいとん汁 元気の出るレバー カリポリ漬け	鶏肉 豚レバー	牛乳	かぼちゃ 人参 にら	玉ねぎ 大根 白菜 生薑 にんにく きゅうり	麦ご飯 小麦粉 三温糖 片栗粉	米油	826 kcal 31.4 g 20.5 g 2.6 g	すいとん汁は、長野県北信地域に伝わる汁物です。小麦粉に水を入れて練った生地を引っ張りちぎって入れることから、「ひんのべ汁」とも呼ばれています。	
28火	中華麺	しょうゆラーメンスープ 大豆入り大学芋 ナムル	鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	セロリ ねぎ にんにく 生薑 玉ねぎ たけのこ キャベツ	中華麺 さつまいも 片栗粉 三温糖	米油 ごま油 ごま	754 kcal 30.7 g 22.1 g 2.3 g	今日は鶏ガラで本格的に出汁をとったしょうゆラーメンです。旬のさつまいもをたっぷり使用した大豆入り大学芋は甘めの味付けに仕上げました！	
29水	麦ご飯	さつまいも汁 シルバー(魚)のもみじ焼き 青じそ風味和え	鶏肉 シルバー	牛乳 わかめ	小松菜 人参 しそ葉	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	麦ご飯 さつまいも	米油 マヨネーズ	727 kcal 29.5 g 23.9 g 2.4 g	シルバーのもみじ焼きは、ソースに人参とマヨネーズを使用して、もみじのような赤を表現しています。	
30木	コッペパン	【ハロウィン献立】 パンフキンポタージュ ささみのレモンソース ピーンズサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン	バター マヨネーズ	925 kcal 49.7 g 36.9 g 4.1 g	今日は「早稲いハロウィン」献立です。戸隠産のかぼちゃをたっぷり使用したパンフキンポタージュのハロウィン気分を味わってください。	
31金	麦ご飯	わかめスープ 豚キムチ りんご	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	玉ねぎ りんご たけのこ えのきたけ にんにく 生薑 白菜	麦ご飯 三温糖	米油	706 kcal 28.3 g 15.2 g 2.2 g	今日は芋焼酎に長野県産のりんごを提供します。品種は秋映もしくはシナノドルチェです。どちらが頂くかお楽しみに！	

※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

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

好き嫌いせずなんでも食べよう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つたりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



Q.好き嫌いをしないことが大切なのはなぜ？

A.苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。

栄養素は体の中で色々な働きがあります。

好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものもまずは1口から食べてみましょう



10月10日は目の愛護デー

みなさんは目を大切にしていますか？タブレットやパソコンの使用で目が疲れているかもしれません。目の愛護デー献立では、目に良いとされている人参やナス、ほうれん草を献立に取り入れました。

今年の「中秋の名月」は、

9月ではなく10月6日です。

太陰太陽歴という昔の暦での

8月15日が、本来の「中秋の名月」

にあたるため、違う暦が使われている

現在では、毎年日付が変わります。

地方によっては、この時期にとれる里芋を供えることから、「芋名月」とも呼ばれているそうです。



目を大切にしよう



-----給食メニューの紹介-----

~魚のもみじ焼き~

もみじ焼きのソースはどんな魚にも合います。マヨネーズを使用しているので食べやすいです！

材料(4人前)

・お好みの魚切身:4切
(骨抜きがおすすめです)

・食塩:1.2g
(下味がついている切身の場合不要)

・白こしょう:0.1g

・マヨネーズ:40g

・人参:1/3本

1. 魚の切り身に下味をつける
2. 人参をすりおろす。
3. マヨネーズ、こしょう、にんじんを混ぜ合わせる
4. 3を切身にかけてグリルもしくはオーブンで焼く。
5. 完成