



令和8年10月 こんだてひょう



(小1コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを 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 (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 木	むぎごはん 	○	とりにくとじゃがいものにももの しのだにあんかけ のりマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく しのだに のり	ごぼう・たまねぎ にんじん さいいんげん・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ・こんにやく じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 599 たんぱく質 24.7	脂質 18.4 食塩相当量 2.3	しのだには、あぶらあげの なかにとうふなどのぐざい をいれたりよりです。しの だとは、あぶらあげをつ かったりよりにつきます。
2 金	コッペパン 	○	さつまいもポタージュ いかマリネ きよほう（3こ） 	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク いか	たまねぎ にんじん・コーン あかピーマン きよほう	コッペパン さつまいも でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 717 たんぱく質 32.9	脂質 22.0 食塩相当量 3.0	ながのし ましまのうのかさ んが、のうやくをへらして そだてたきよほうです。か んきょうにやさしくおいし いのだものです。
5 月	むぎごはん 	○	とんじる さんまのかばやき たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうふ さんま(さかな)	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ にんじん・しょうが たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん こんにやく でんぶん・ひまわりゆ さとう・こま	エネルギー 663 たんぱく質 24.7	脂質 27.8 食塩相当量 2.0	「かばやき」というなまえで すが、ちいさめのひらいた さんまをあけて、たれをか けます。よくかんでたべま しょう。
6 火	むぎごはん 	○	はるさめスープ チンジャオロース もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・みそ わかめ	たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・ながねぎ・にんにく しょうが・たけのこ・ピーマン・きゅうり あかピーマン・きピーマン・もやし	むぎごはん はるさめ ひまわりゆ・さとう ごまあぶら	エネルギー 583 たんぱく質 26.5	脂質 17.8 食塩相当量 2.2	チンジャオロースは、ほそ ぎりのピーマンとくをいた めたりよりです。あか、き いろ、みどりのピーマンを つかいます。
7 水	ソフトめん 	○	ごもくあんかけスープ さといもコロッケ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき ツナ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ はくさい・チンゲンサイ だいこん・きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ・でんぶん さといもコロッケ さとう	エネルギー 635 たんぱく質 28.3	脂質 19.6 食塩相当量 2.9	さといものねつとりした しよっかんがおいしいコ ロッケです。あきは、さ といものしゅうかくのじきで す。
8 木	むぎごはん 	○	とうふのみそしる レバーのケチャップあえ ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ みそ ぶたレバー	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 もやし	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 613 たんぱく質 25.9	脂質 18.5 食塩相当量 2.0	レバーは、てつがおおくふ くまれているので、ひんけ つよぼうにやくだちます。 ビタミンAもたっぷりです。
9 金	パンブキンパン 	○	【めのあいごデーこんだて】 やさいたっぷりスープ トマトとツナの Pasta ブロッコリーサラダ 	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ・にんじん・コーン だいこん・はくさい・キャベツ チンゲンサイ・にんにく・なす トマト・ピーマン・ブロッコリー	パンブキンパン ひまわりゆ さとう マカロニ	エネルギー 634 たんぱく質 25.2	脂質 19.5 食塩相当量 2.9	めのけんこうのためにたい せつなビタミンAがおお くとれるりよくおうしよくや さいをつかったこんだてで す。
13 火	むぎごはん 	○	【まつがおかしょうがっこうおたのしみこんだて】 カレー てりやきチキン かいそうサラダ・チョコクレープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん りんご・しめじ キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも さとう・チョコクレープ	エネルギー 706 たんぱく質 28.8	脂質 21.9 食塩相当量 2.5	5. 6ねんせいがいよいよ バランスをかんがえてた てこんだてをもとに、ぜん こうでえらんだこんだて です。
14 水	まるパン 	○	はくさいとベーコンのスープ ハンバーグトマトソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ みそ	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい チンゲンサイ・トマト キャベツ・きゅうり	まるパン ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 583 たんぱく質 27.1	脂質 20.6 食塩相当量 3.1	ハンバーグをはさんでた べられるまるパンです。パ ンやさんがひとつずつまる めるてまをかけたパンで す。
15 木	むぎごはん 	○	いわしのつみれじる あつあげのあまからだれ ひじきのにももの	ぎゅうにゅう いわしつみれ・みそ あつあげ・とりにく ひじき・さつまあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・だいこん しょうが・ながねぎ さいいんげん	むぎごはん さとう でんぶん・ひまわりゆ こんにやく・さつまいも	エネルギー 624 たんぱく質 26.1	脂質 19.8 食塩相当量 2.7	いわしのつみれは、いわ しのみをたたいてまるめた ものです。せんとのおちや すしいわしのかうひんの ひとつです。
16 金	コッペパン 	○	【ちいししょくざいのひこんだて】 かんてんとたまごのスープ ソルガムいりチリコンカン りんご 	ぎゅうにゅう とりにく かんてん・たまご だいたず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ にんにく りんご 	コッペパン でんぶん ソルガム ひまわりゆ 	エネルギー 631 たんぱく質 29.1	脂質 20.4 食塩相当量 2.7	ながのしよくざいをたく さんつかったこんだてです。 ながのしでとれたりんごや ソルガムをつかいます。
19 月	むぎごはん 	○	すいとんじる ほっけのしおやき きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・みそ ほっけ(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ・こまつな	むぎごはん すいとん ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ 	エネルギー 598 たんぱく質 27.8	脂質 18.5 食塩相当量 2.9	すいとんは、こむぎこをこ ねたものをしるにのりてに こむりよりです。ながの けんさんのこむぎこのす いとんです。
20 火	むぎごはん 	○	さわにわん ホキとこおりとうふのみそがらめ こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ(さかな) こおりとうふ・みそ	ごぼう・たまねぎ にんじん だいこん・えのきたけ こまつな・もやし	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 597 たんぱく質 24.5	脂質 18.7 食塩相当量 2.3	さわにわんは、ほそくつ たぶたにくやさいをいれ た、ぐだくさんのしるもの です。しあげにこしょうを いれます。
21 水	ソフトめん 	○	ジビエいりミートソース タラクリスピー りんごドレッシングサラダ 	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく タラクリスピー(さかな)	にんにく・たまねぎ にんじん・トマト きゅうり・キャベツ りんご	ソフトめん ひまわりゆ	エネルギー 680 たんぱく質 32.6	脂質 21.0 食塩相当量 2.3	ジビエをたべることはかん きょうをまもることにもつ ながります。ながのしでほ くされたしかにくです。
22 木	むぎごはん 	○	【じゅうさんやこんだて】 いものこじる きんぴらつつみやき あおだいずのサラダ 	ぎゅうにゅう みそ きんぴらつつみやき だいず	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・きゅうり キャベツ	むぎごはん さといも・さとう こんにやく ひまわりゆ・でんぶん	エネルギー 551 たんぱく質 21.7	脂質 15.9 食塩相当量 2.2	ことしのじゅうさんやは10 がつ23にちです。まめめ いげつともいわれます。サ ラダのあおだいずは、な がのしんです。
23 金	コッペパン 	○	だいこんのスープ かますのマスタードソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かます(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい キャベツ えだまめ	コッペパン ひまわりゆ・でんぶん さとう・ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	エネルギー 653 たんぱく質 29.0	脂質 26.3 食塩相当量 2.9	かますというさかなをひら いたものをあけて、マス タードソースをかけます。 たべやすいしろみのさか なです。
26 月	むぎごはん 	○	だいこんのそぼろじる さばのねぎみそがけ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ さば(さかな) かんでん	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん チンゲンサイ・ながねぎ キャベツ・なめたけ	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく・でんぶん さとう	エネルギー 570 たんぱく質 26.4	脂質 16.7 食塩相当量 2.6	さばにふくまれているあぶ らには、けつえきをサラサ ラにしたり、あたまのはた らきをよくするこうかがあ ります。
27 火	むぎごはん 	○	ツナととうふのちゅうかに あげぎょうざ（2こ） くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ツナ・とうふ ぎょうざ くきわかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・たけのこ ながねぎ キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ でんぶん ドレッシング	エネルギー 623 たんぱく質 23.9	脂質 22.3 食塩相当量 1.7	ぎょうざにはいろいろなた べかたがありますが、き ょうはカリッとしたしよっかん がおいしいあげぎょうざで す。
28 水	コッペパン 	○	【ハロウィンこんだて】 おしむぎいりトマトスープ ポテトカップかぼちゃグラタン かぶのサラダ・かんてんはちみつ 	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんにく にんじん・はくさい・トマト かぶ・キャベツ・きゅうり レモン	コッペパン おおむぎ・さとう ポテトカップかぼちゃグラタン ひまわりゆ・はちみつ	エネルギー 666 たんぱく質 21.3	脂質 21.8 食塩相当量 2.4	ハロウィンは、ヨーロッパで はじまったあきのしゅうかく をいっおうまつりです。か ぼちゃのろうそくたてをか ざります。
29 木	わかめごはん 	○	【しもひがのしょうがっこうおたのしみこんだて】 ABCスープ・とりにくのからあげ シャキシャキポテトサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ にんにく・しょうが キャベツ・レモン	わかめごはん マカロニ・でんぶん・さとう ひまわりゆ・じゃがいも とうにゅうプリンタルト	エネルギー 703 たんぱく質 25.8	脂質 23.1 食塩相当量 2.8	にんきのあるメニューをそ ろえて、みんながおいしく たべられるこんだてをか んがえてくれました。
30 金	コッペパン 	○	ミートボールスープ じゃがいものカレーいため ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう にくだんご ウインナー	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・はくさい チンゲンサイ・さいいんげん キャベツ・きゅうり・だいこん	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも ごま・さとう	エネルギー 621 たんぱく質 25.5	脂質 23.4 食塩相当量 3.2	じゃがいもは、たんすいか ぶつのおおいたべもの ですが、ビタミンCもおお くまれています。

食育だより

10月



今月の
目標

好き嫌いせず何でも食べよう

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。

食べ物のもったいないを減らそう！

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。食品ロスを減らすことは、食べ物を無駄にしないだけでなく、環境を守っていくためにも大切なことです。

日本では年間で
約461万t（推計値）
の食品ロスが発生
しています（令和6年度）

食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちは
たくさんの水やエネルギーを使っています。さらに
食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使
われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロス
を減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守っ
ていくことにもつながります。



給食時間にできること

1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる
量に調整する



からだ 体に必要な量を
知ることが大切です

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

給食では、季節の食材、地域の食材等いろいろな食材を使った献立を心がけています。しかし、献立によって残りの量が異なります。例えば、肉のおかずと魚のおかずでは、魚のおかずの方が残る量が多いようです。体によい働きをたくさんしてくれる魚をしっかりと食べましょう。

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

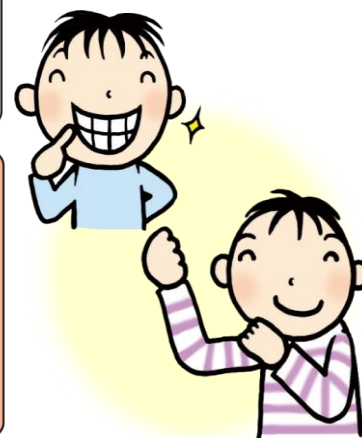
私たちの体の血や肉をつ
ります。魚は一般的に低力
ロリーで高たんぱく質の食
品です。

不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。
体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミ
ンB群や冬の健康を守るビタミンDを
多く含むものがあります。



苦手な食べ物にチャレンジ！

無理に好きにならなくていいけど、味を知ることとても大切！

さまざまな味を知り、経験する機会が少ないと、大人になった時に食べ物の好みの幅が狭くなり、栄養バ
ランスの乱れや生活習慣病のリスクを高めることにつながることもあります。

まずは、どんなにおいがする？ ペロツとしてみる？から 無理せず、少しずつチャレンジしてもいいですね。

《今月の献立から》

のりマヨ和え

材 料	分量(4人分)	作 り 方
もやし 小松菜 キャベツ マヨネーズ しょうゆ きざみのり	100g 30g 120g 大さじ1と1/2 小さじ1/2 2g	① 小松菜は2cm、キャベツは1cm幅に切る。 ② 野菜はゆでて冷やし、水気を切る。 ③ ②をマヨネーズとしょうゆで和え、きざみのりも加えて混ぜる。 (給食では、ノンエッグマヨネーズを使用しています) 給食では小松菜が少なめですが、小松菜を 多くしたり、ほうれん草を使ってもいいですよ。