令和8年10月　こんだてひょう　（小2コース）

長野市第一学校給食センター
TEL２１４−９３５５　FAX２１４−９３６６

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとはたらき			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 でんぷん 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。
2	金	パンプキンパン	○	【めのあいごデーこんだて】 やさいたっぷりスープ トマトとツナのパスタ 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	パンプキンパン 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**りょくおうしょくやさい**をつかったこんだてです。
5	月	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 さやいんげん	むぎごはん さとう でんぷん・ひまわりゆ こんにゃく・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。せんどのおちやすいいわしのかこうひんのひとつです。
6	火	むぎごはん	○	とりにくとじゃがいものにもの 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 さやいんげん・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ・こんにゃく 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ょうりです。しのだとは、あぶらあげをつかったりょうりにつきます。
7	水	コッペパン	○	さつまいもポタージュ いかマリネ きょほう（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 きょほう	コッペパン さつまいも でんぷん 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 ましまののうかさんが、のうやくをへらしてそだてた**きょほう**です。かんきょうにやさしくおいしいくだものです。
8	木	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 こんにゃく でんぷん・ひまわりゆ さとう・ごま	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げて、たれをかけます。よくかんでたべましょう。
9	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・でんぷん 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げて、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。
13	火	むぎごはん	○	さわにわん ホキとこおりどうふのみそがらめ こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ（さかな） こおりどうふ・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 でんぷん 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、ほそくきったぶたにくややさいをいれた、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。
14	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。ながのしでほかくされたしかにくです。
15	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 こんにゃく ひまわりゆ・でんぷん	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。ながのしさんのあおだいずのサラダをつくります。
16	金	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 でんぷん 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。
19	月	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・でんぷん・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。
20	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 でんぷん 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ょっかnがおいしいあげぎょうざです。
21	水	コッペパン	○	【ちいき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 でんぷん 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**のしょ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。
22	木	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いれてにこむりょうりです。**ながのけんさんのこむぎこ**のすいとんです。
23	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・さやいんげん 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もおおくふくまれています。
26	月	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にくをいためたりょうりです。あか、きいろ、みどりのピーマンをつかいます。
27	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ねんせいがえいようバランスをかんがえてたてたこんだてをもとに、ぜんこうでえらんだこんだてです。
28	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・でんぷん 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**のねっとりとしたしょ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。
29	木	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） かんてん	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 こんにゃく・でんぷん 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。
30	金	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	ハロウインは、ヨーロッパではじまったあきのしゅうかくをいわうおまつりです。かぼちゃのろうそくたてをかざります。

食育だより

10月

今月の目標	好き嫌いせずに何でも食べよう

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

体に必要な量を知ることも大切です

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、献立によって残り物の量が変わります。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くります。魚は一般的に低カ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、味を知ることはとても大切！

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？　ペロッとしてみる？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	100g 30g 120g	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。
マヨネーズ しょうゆ きざみのり	大さじ1と1/2 小さじ1/2 2g	（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。