



令和8年 10月こんだてひょう



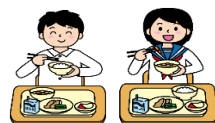
(小学校)

長野市第二学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいととはたらき				えいようか		れんらく	
日	曜	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)	からだのちようしを 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 (和加ㇿ) たんぱく質 (ㇿㇿ)	脂質 (ㇿㇿ) 食塩相当量 (ㇿㇿ)	
1	木	むぎごはん 		じゃがいものみそしる あきこんさいたっぷりうまに りんご なっとうふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ わかめ・とりにく ふりかけ	たまねぎ・えのきたけ しょうが・にんじん れんこん・だいこん・りんご	むぎごはん じゃがいも あぶら・さとう こんにゃく	エネルギー 565 たんぱく質 21.9	脂質 13.0 食塩相当量 1.9	 なっとうふりかけ
2	金	ミニコッパパン 		やさいスープ きのこのわふうスパゲッティ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー かいそう	しょうが・たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・にんにく しめじ・えのきたけ・ピーマン あかピーマン・きゃべつ・きゅうり	コッパパン スパゲッティ あぶら・さとう ごまあぶら	エネルギー 569 たんぱく質 24.1	脂質 20.0 食塩相当量 3.0	
5	月	なめし 		ごもくスープ ぶたにくとやさいのカレーいため あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ウィンナー	たまねぎ・にんじん・もやし しろしめじ・はくさい・こまつな えだまめ・きゃべつ・だいこん きゅうり・みずな・あおじそ	なめし でんぶん・あぶら はるさめ さとう	エネルギー 545 たんぱく質 20.9	脂質 15.3 食塩相当量 2.9	
6	火	コッパパン 		《めのあいごデーこんだて》 ソルガムとこまつなのスープ とりにくのマスタードやき カロテンサラダ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・こまつな・かぼちゃ ブロッコリー・きゃべつ にんにく	コッパパン ソルガム・さとう でんぶん・あぶら ジャム	エネルギー 633 たんぱく質 31.3	脂質 18.6 食塩相当量 2.9	ブルーベリージャム
7	水	むぎごはん 		《かみかみめいじんこんだて》 みそけんちんじる まめマメみそめ きりぼしだいこんのかみかみあえ	ぎゅうにゅう・みそ ちくわ・とうふ うすあおだいず こおりどうふ・ツナ	ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・きりぼしだいこん きゃべつ・きゅうり	むぎごはん さといも・こんにゃく でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら	エネルギー 670 たんぱく質 25.2	脂質 22.1 食塩相当量 3.1	
8	木	むぎごはん 		《ながのこなものぶんかこんだて》 すいとんじる さばのごまみそだれ おかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・とりにく さば(さかな)・みそ かつおぶし	ごぼう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい・ねぎ もやし・きゃべつ・こまつな しょうが	むぎごはん すいとん・あぶら さとう・ごま でんぶん	エネルギー 645 たんぱく質 28.9	脂質 20.8 食塩相当量 2.1	
9	金	ソフトめん 		ジビエミートソース キャラメルふうみポテト グリーンサラダ	ぎゅうにゅう しかにく	にんにく・たまねぎ・トマト にんじん・きゃべつ きゅうり・こまつな	ソフトめん さつまいも さとう・バター あぶら	エネルギー 752 たんぱく質 25.8	脂質 21.8 食塩相当量 2.4	
13	火	パインパン 		ミネストローネ スクランブルエッグ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご・ツナ ウィンナー	にんにく・セロリー・たまねぎ だいこん・にんじん・トマト ごぼう・きゃべつ・きゅうり えだまめ	パインパン オリーブゆ マカロニ・さとう あぶら	エネルギー 716 たんぱく質 29.9	脂質 26.9 食塩相当量 3	
14	水	むぎごはん 		《パルセイロおうえんこんだて》 パルセイロきのこカレー かつおカツ(勝男勝つ) パルセイロかちぼしサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かつお(さかな) かまぼこ	にんにく・しょうが・たまねぎ トマト・にんじん・しめじ エリンギ・りんご・あかピーマン きゃべつ・きゅうり・コーン	むぎごはん あぶら・じゃがいも こむぎこ・パンこ ドレッシング	エネルギー 737 たんぱく質 33.4	脂質 22.3 食塩相当量 2.3	
15	木	むぎごはん 		あきいつばいのみそしる やきにく なし	ぎゅうにゅう とうふ・みそ ぶたにく	にんじん・だいこん・たまねぎ はくさい・なめこ・ねぎ にんにく・しょうが・なし	むぎごはん さとう あぶら	エネルギー 583 たんぱく質 28.3	脂質 15.7 食塩相当量 1.8	
16	金	ミニコッパパン 		みずなのスープ パンネのとうにゅうトマトソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅうクリーム	ねぎ・しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・みずな・にんにく ピーマン・コーン・きゃべつ きゅうり	コッパパン じゃがいも・さとう マカロニ オリーブゆ・あぶら	エネルギー 571 たんぱく質 23.2	脂質 17.4 食塩相当量 3.0	
19	月	むぎごはん 		とうにゅうみそしる ホッケのみみじソース なめたけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ とうにゅう・わかめ ほっけ(さかな)	たまねぎ・にんじん きゃべつ・もやし・こまつな なめたけ	むぎごはん さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 625 たんぱく質 28	脂質 19.2 食塩相当量 2.8	 まいつき 19にちは しょくいくのひ
20	火	メロンパン 		《ひがししょうしょうがっこうおたのしみこんだて》 コーンクリームスープ とりにくのハーブやき ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん コーン・きゃべつ・きゅうり にんにく・えだまめ	メロンパン オリーブゆ・あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 785 たんぱく質 32.4	脂質 28.2 食塩相当量 2.9	ノンエッグマヨネーズ クラス1ぼん
21	水	むぎごはん 		《ちいきしょくざいのひこんだて》 きのこじる まつしろだいこんとねぎのそぼろいため ふっこうどうふサラダ	ぎゅうにゅう なると・とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ・えのきたけ・しめじ はくさい・ねぎ・にんじん にんにく・しょうが・だいこん きゅうり・きゃべつ・こまつな	むぎごはん あぶら・さとう こんにゃく・ごま ごまあぶら	エネルギー 541 たんぱく質 24.1	脂質 14.3 食塩相当量 2.3	 ながの けん
22	木	むぎごはん 		とんじる ソースニシンフライ はくさいのこんぶづけ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ にん(さかな) しおこんぶ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ねぎ・はくさい もやし・こまつな	むぎごはん こんにゃく・こむぎこ パンこ・あぶら さとう	エネルギー 668 たんぱく質 26.9	脂質 23.5 食塩相当量 2.6	
23	金	ソフトめん 		たんたんめんじる(ごまいり) あげぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく とうふ・ぎょうざ だいずミート	にんにく・たまねぎ にんじん・きゃべつ たけのこ・にら・もやし こまつな	ソフトめん ごまあぶら ごま・でんぶん あぶら・さとう	エネルギー 716 たんぱく質 28.9	脂質 24.3 食塩相当量 2.4	ぎょうざ 2こ
26	月	むぎごはん 		わかめスープ みそすきどんのぐ じもとだいこんキムチ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう わかめ・なると ぶたにく みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・はくさい ごぼう・えのきたけ・ねぎ だいこん・きゅうり	むぎごはん はるさめ・あぶら しらたき・さとう でんぶん・ゼリー	エネルギー 632 たんぱく質 25.5	脂質 13.4 食塩相当量 2.5	ぶどうゼリー ぎょうしゃはいそう
27	火	コッパパン 		とりごぼうスープ チリコンカン いとかまぼこのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく だいず・かまぼこ だいずミート	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・にんにく・トマト きゃべつ・きゅうり	コッパパン あぶら でんぶん さとう	エネルギー 661 たんぱく質 34.6	脂質 23.4 食塩相当量 3.4	
28	水	くりごはん 		《あきのみかくこんだて》 さつまる さんまのかばやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ・みそ さんま(さかな)	ごぼう・にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ・こまつな もやし	くりごはん さつまいも・あぶら でんぶん・さとう しらたき・ごま	エネルギー 715 たんぱく質 24.3	脂質 27.0 食塩相当量 3.1	
29	木	むぎごはん 		みそワタンスープ ジビエコロッケ ひじきのカレーマヨサラダ ソース	ぎゅうにゅう とりにく・みそ なると・コロッケ ひじき	しょうが・たまねぎ にんじん・もやし・にら きゃべつ・きゅうり こまつな	むぎごはん ワタん・あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 643 たんぱく質 22.0	脂質 20.5 食塩相当量 2.8	ソース クラス1ぼん
30	金	ツイストパン 		《ハロウィンこんだて》 とうにゅうパンブキンポタージュ なんのかたち?ハンバーグトマトソース ハロウィンサラダ・ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう とうにゅう とうにゅうクリーム ハンバーグ	たまねぎ・かぼちゃ・コーン にんじん・パセリ・きゃべつ レッドキャベツ・きゅうり・トマト にんにく・レモンかじゅう	ツイストパン あぶら・さとう こめマカロニ ゼリー	エネルギー 716 たんぱく質 25.4	脂質 22.4 食塩相当量 3.2	 ハロウィンデザート ぎょうしゃはいそう



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

みなさんは、苦手な食べ物がありますか？私たちは、食べることで命を保ったり、活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、できるだけ好き嫌いしないで、残さず食べられるようになってほしいと願っています。

◆「五感」と味わう力はつながっている！◆

舌で味わう味覚 あまみ・さんみ・えんみ・にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見える視覚 いろ・かたち・おおきさ・もつ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味	皮膚や口の中で感じる触覚 おんど・かたさ・へんか 温度・硬さ・なめらかさ
---	--	-------------------------------------	------------------------------------	---

「実りの秋」を五感で味わおう！楽しもう！

秋と言えば「読書の秋」「食欲の秋」そして「実りの秋」ですね。おいしい食べ物がたくさん収穫されるこの時期に、お家の人と一緒に「五感」を意識して食べることを楽しめるチャンスです。

私たちは無意識に「五感」を使って食事をしています。新しい味、慣れない味の時は、特に「五感」を働かせています。子ども達が食べ物を感じ、知って、慣れていけるように、大人も一緒に食べることを楽しみたいですね！



◆子どもの味覚・味蕾は成長中です◆



「味蕾」は舌の表面にある味を感じる「器官」です。「味蕾」は子どものうちに発達します。子どもは大人よりも味に敏感です。無理をせずに少しずつ、様々な味を経験して、「味わう力」を育みたいですね。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味 砂糖、ハチミツ	塩味 塩	酸味 酢、レモン	苦味 コーヒー、ゴーヤ	うま味 だし
---------------------------------	---------------------------	-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

食欲の秋、いろいろな食べ物に挑戦してみよう！

世界一の健康長寿をめざす！

◆信州ACE(エース)プロジェクト◆

長野県では、健康づくり県民運動として「信州ACE(エース)プロジェクト」を進めています。ACEは、生活習慣改善の重点項目であるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表しています。ここでは、Eatについて紹介します。



【ゆるしお】

味にアクセントを お酢やかんきつ類、唐辛子などで味に変化をつけて。	だしを効かせて だしのうま味を利用すると効果大。汁物は野菜を入れて具だくさんに。	献立にメリハリを すべての料理を薄味にするとうま味不足になるので、品はふたつに絞る。												
栄養成分表示を見る <table border="1"> <tr><th colspan="2">栄養成分表示</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr><td>脂質</td><td></td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td></td></tr> </table> 食塩の量は、食塩相当量を確認するとわかります。	栄養成分表示		エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		食塩相当量		かけるよりつける 味が足りなかったら、かけるのではなくつけて。	麺類の汁は注意 麺類の汁には食塩が多く含まれます。全部飲み干さないなど工夫を。
栄養成分表示														
エネルギー														
たんぱく質														
脂質														
炭水化物														
食塩相当量														

給食の献立から ～ホッケのもみじソース～

焼き魚を彩りよく、子どもの好きなマヨネーズ味でいただけます！

《材料 4人分》

ホッケ	50g×4切
焼き油	適量
人参	25g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1
水	大さじ1と1/3

《作り方》

- ① ホッケは軽く水洗いして、表面の細菌を洗い流す。
- ② 人参は、すりおろす(または、細かいみじん切りにする)。
- ③ ②の人参、タレの調味料を加熱し、ソースを作る。
- ④ ①をグリルまたはフライパンで、少量の油で焼く。
- ⑤ ④に③で作ったソースをかけて完成。

給食では卵不使用のノンエッグマヨネーズを使用しています。

※ お魚は、グリルで焼くと簡単です！お魚料理をぜひ食卓に！！
※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作って下さい。