



10月 予定献立



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		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I材料- たんぱく質 脂質	I材料- 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	食塩相当量	
1 木	ピザトースト 	○	野菜スープ イカボテあられ 小松菜サラダ みかん	ベーコン,いか	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	トマト,ピーマン にんじん,みずな こまつな	にんにく,たまねぎ はくさい,えのき もやし,みかん	コッペパン じゃがいも でんぱん さとう	こめあぶら ごまあぶら	672 kcal 32.6 g 23.9 g 3.5 g	835 kcal 40.0 g 28.7 g 4.4 g	しょうがっこう ねんせい 小学校3年生の おたのしみ献立
2 金	麦ご飯 	○	かきたま汁 鯖のみそ煮 のりマヨ和え	なると,たまご さば(魚) みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん,みずな こまつな	たまねぎ,しいたけ しょうが,もやし キャベツ	むぎごはん でんぱん,さとう	ノンエッグ マヨネーズ	617 kcal 27.9 g 21.3 g 2.6 g	773 kcal 33.2 g 24.5 g 3.1 g	学校給食のご飯は、 90%のこしひり、10% のあきたこまち、米に 対して5%の麦が入っ ています。
5 月	麦ご飯 	○	白菜とベーコンのスープ 和風ハンバーグ こんにゃくサラダ	ベーコン ぶたにく とうふ,みそ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん,こまつな	たまねぎ,はくさい しょうが,キャベツ コーン	むぎごはん じゃがいも,パンこ さとう,でんぱん こんにゃく	ごまあぶら ごま	628 kcal 26.7 g 20.3 g 2.4 g	794 kcal 32.9 g 23.9 g 3.1 g	白菜は、秋から冬にか けて、甘みが増し、おい しくなります。
6 火	麦ご飯 	○	中華たまごスープ ユーリンチー 中華風レンコンのきんぴら 梨	たまご とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん,こまつな	しめじ,えのき しょうが,ねぎ れんこん,なし	むぎごはん でんぱん,さとう	ごまあぶら こめあぶら	655 kcal 30.3 g 19.8 g 2.1 g	822 kcal 37.3 g 23.2 g 2.7 g	レンコンの旬も秋から 冬にかけてです。冬が 近づくとも甘みと粘りが 増すそうです。
7 水	麦ご飯 	○	辛味豆腐汁 ナスの挟み揚げ さつまいもと切り昆布の煮物	とりにく とうふ,みそ ぶたにく たまご,ちくわ	ぎゅうにゅう こんが	にんじん さやいんげん	たまねぎ,しめじ キャベツ なす,しょうが	むぎごはん でんぱん こむぎこ,パンこ さつまいも さとう	こめあぶら	688 kcal 25.3 g 21.6 g 2.3 g	876 kcal 31.1 g 25.8 g 2.9 g	しょうがっこう ねんせい 小学校3～6年生 は理科センター
8 木	コッペパン 	○	ポトフ ラタトゥイユ マカロニサラダ	ウィンナー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ,しめじ だいこん,にんにく,なす ズッキーニ,きパプリカ キャベツ,きゅうり レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ	オリーブゆ ノンエッグ マヨネーズ	623 kcal 27.8 g 23.6 g 3.1 g	773 kcal 34.2 g 28.6 g 3.9 g	ポトフはフランスの家 庭料理で「火にかけた 鍋」という意味がありま す。
9 金	麦ご飯 	○	ハヤシライスソース グリーンサラダ 手作りミルクゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん,トマト ブロックリー	しょうが,にんにく たまねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり みかんシロップづけ	むぎごはん さとう	こめあぶら オリーブゆ	689 kcal 27.4 g 21.0 g 2.4 g	875 kcal 33.6 g 24.9 g 3.0 g	先月、1・2年生が遠足 のために食べられな かったメニューをみん なそろっていただきま す。
13 火	麦ご飯 	○	さつま汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 ゆかり和え	とりにく,みそ ぶたにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかじそ	ごぼう,だいこん しょうが もやし,キャベツ	むぎごはん こんにゃく さつまいも でんぱん,さとう	こめあぶら	640 kcal 30.1 g 20.6 g 1.7 g	812 kcal 37.4 g 24.5 g 2.4 g	さつま芋の季節を迎え ました。今日は、さつま いもを使ったメニュー をたくさん取り入れて います。
14 水	チャーハン 	○	五目あんかけ煮 えだまめのサラダ ぶどう	ぶたにく なると,たまご とりにく,いか	ぎゅうにゅう	こねぎ,にんじん	しょうが,ねぎ たけのこ,しいたけ はくさい,たまねぎ キャベツ,きゅうり えだまめ,ぶどう	むぎごはん でんぱん,さとう	ごまあぶら	617 kcal 31.8 g 16.3 g 2.3 g	760 kcal 39.0 g 18.9 g 2.8 g	季節の果物ぶどうは、 巨峰、シャインマスカッ ト、ナガノパープル…ど れが届くかお楽しみ に。
15 木	コッペパン 	○	かぼちゃのスープ チリコンカン 海藻サラダ	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ,にんにく きゅうり,キャベツ コーン	コッペパン こむぎこ さとう	バター こめあぶら オリーブゆ	694 kcal 34.6 g 23.9 g 2.9 g	866 kcal 43.2 g 29.2 g 3.6 g	鬼無里産のかぼちゃで スープを作ります。か ぼちゃも秋が深まると 甘みが増します。
16 金	麦ご飯 	○	太平燕(熊本) いきなりだんご れんこんの炒め物	ぶたにく かまぼこ,いか あずき とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ,はくさい しいたけ,しょうが れんこん	むぎごはん はるさめ さつまいも じごな,こめこ こんにゃく,さとう	ごまあぶら こめあぶら	687 kcal 29.8 g 13.1 g 1.9 g	807 kcal 35.5 g 14.9 g 2.3 g	ぐまもとけん 熊本県の 郷土料理献立
19 月	麦ご飯 	○	中華風なめこスープ 豚肉のスタミナ焼き ビーフンサラダ	なると とりにく,とう ふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん,にら	たけのこ,なめこ,ねぎ にんにく,しょうが たまねぎ きゅうり,キャベツ コーン,レモンかじゅう	むぎごはん でんぱん,さとう, ビーフン	ごまあぶら こめあぶら ごま	607 kcal 29.8 g 16.3 g 2.0 g	765 kcal 36.6 g 19.0 g 2.7 g	なめこの入った卵スー プは、きのこが苦手な 人にも食べやすいで す。秋の味覚をおいし く食べられるといいで すね。
20 火	麦ご飯 	○	田舎汁 焼き鳥丼の具 昆布あえ	きぬあげ,みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう しおこんが	にんじん,こまつな	だいこん,えのき えだまめ,キャベツ もやし,きゅうり	むぎごはん じゃがいも,さとう	ごまあぶら	606 kcal 31.2 g 16.4 g 2.2 g	771 kcal 38.9 g 18.9 g 2.9 g	鬼無里のみそ仕立ての 田舎汁です。
21 水	スパゲッティ 	○	ツナトマトソース イタリアンサラダ スイートポテト	ツナ,たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト ブロックリー あかパプリカ	にんにく,セロリー, たまねぎ,しめじ なす,きゅうり コーン	スパゲッティ さつまいも さとう	こめあぶら オリーブゆ バター	700 kcal 27.6 g 22.6 g 1.5 g	884 kcal 33.8 g 28.2 g 2.1 g	しょうがっこう 小学校は、 ながの 長野バルセイロ 応援
22 木	コッペパン 	○	千切り野菜スープ ミートローフ レモンドレッシングサラダ	ベーコン ぶたにく とうふ,たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロックリー	たまねぎ,えのき はくさい キャベツ レモンかじゅう	コッペパン ばんこ,さとう	こめあぶら	625 kcal 29.5 g 25.7 g 3.4 g	764 kcal 35.3 g 30.5 g 4.3 g	ねんせい 5・6年生は 芋井小との交流
23 金	うどん 	○	カレー南蛮汁 だいこんサラダ さつまいも蒸しパン	とりにく ちくわ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう	しょうが,たまねぎ えのき,ねぎ,だいこん コーン,きゅうり	うどん じゃがいも,さとう こむぎこ ホットケーキミックス さつまいも	ごま こめあぶら	691 kcal 29.8 g 17.9 g 2.3 g	863 kcal 36.6 g 20.7 g 2.9 g	鬼無里産のさつま芋を 使って、蒸しパンを作 ります。
26 月	麦ご飯 	○	はるさめスープ マーボー豆腐 棒々鶏サラダ	なると ぶたにく みそ,とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら,みずな	たまねぎ,たけのこ はくさい しょうが,にんにく,ねぎ きゅうり,もやし	むぎごはん はるさめ でんぱん,さとう	こめあぶら ごまあぶら ねりごま	609 kcal 27.5 g 18.8 g 2.4 g	769 kcal 33.9 g 21.9 g 3.2 g	棒々鶏サラダは、鶏の ささみを蒸して、ほくし て手作りのゴマドレッシ ングで和えます。
27 火	麦ご飯 	○	豚汁 ちくわの磯辺揚げ チャプチェ	ぶたにく とうふ,みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん,にら	ごぼう,たまねぎ だいこん しょうが,にんにく たけのこ はくさいキムチ	むぎごはん こんにゃく こむぎこ でんぱん はるさめ,さとう	こめあぶら ごまあぶら	638 kcal 26.1 g 17.2 g 2.3 g	822 kcal 32.9 g 20.2 g 3.3 g	チャプチェは、白菜キム チで味付けた、春雨の 炒め物です。
28 水	麦ご飯 	○	だご汁(熊本) 豚肉のみそ漬け焼き のりっこサラダ	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しいたけ,ごぼう だいこん ねぎ,にんにく キャベツ,きゅうり うめ	むぎごはん さといも じごな,しらたまこ さとう	ごまあぶら こめあぶら	656 kcal 24.5 g 20.9 g 2.0 g	834 kcal 30.0 g 24.8 g 2.6 g	ぐまもとけん 熊本県の 郷土料理献立②
29 木	きなこトースト 	○	ポークビーンズ かぼちゃサラダ りんご	きなこ ぶたにく だいず,ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	しょくパン じゃがいも さとう マカロニ	バター こめあぶら ごま ドレッシング	748 kcal 29.1 g 28.8 g 3.2 g	930 kcal 35.9 g 35.2 g 4.0 g	あいちけん 地域食材の日
30 金	カレーピラフ 	○	さつまいものクリームスープ 米粉マカロニのサラダ かぼちゃプリン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん ホイップ クリーム	にんじん ピーマン あかパプリカ こまつな,かぼちゃ	たまねぎ キャベツ,コーン	むぎごはん さつまいも むらさきいも こめマカロニ さとう チョコチップ	オリーブゆ こめあぶら くろごま ノンエッグ マヨネーズ	792 kcal 30.6 g 22.5 g 2.3 g	992 kcal 37.5 g 27.1 g 2.7 g	こんだて ハロウィン献立

食育だより 10月

10月の目標 すききらいなく なんでもたべよう！

今年も、実りの秋を迎えます。「旬」の地域の野菜や果物を給食にとり入れたいと思います。
「旬」とは、最も味が良く、たくさん出回っている時期のことです。
今月は、小学校3年生のお楽しみ献立、ハロウィン献立、熊本県の郷土料理を取り入れました。
他県の郷土料理を知って、食べて応援していきたいです。

すききらいは、いけないこと？

味覚は「十人十色」と言われ、味や食感は、人それぞれです。また、成長と共に変化します。
また、人は初めて食べるものを避けることがあり、「新奇性恐怖」というそうです。
「にがてだな～」と思うものでも、もしかすると、半年後、1年後には食べられるかもしれません。
だれにでも「すききらい」はあります。ひと口でもチャレンジすることが大切で、
将来、ひとつでも多くの食品を食べられるようになれるといいですね。

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。
一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、
世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。友だちや家族と話し合ってみませんか？

食品ロスを減らすために私たちにできることは何だろう？

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

2 自分が食べ切れる
量に調整する

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる

食べているときも
時間を意識しましょう

からだに必要な量を
知することも大切です

「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

信州ACE（エース）プロジェクトとは

信州 ACE プロジェクトとは、長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。
ACE は脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action(体を動かす)、Check(健診を受ける)、
Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。



栄養・食生活 長野県民は塩をとりすぎています！バランスのとれた食事が実践できていますか？

塩と血圧の関係

☆長野県 HP より

食べ物に含まれた塩は、吸収されて血管内に入ります。すると、
血管内の塩分濃度が上がることから、濃度を薄めるため、血管内に水を引き込みます。
それによって、血管内の壁は強く押されます。この状態が高血圧です。



今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味を
きかせる

酸味や香りを
プラスする

よくかんで、
味わって
食べる

「味覚の秋」がやって来た！！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

舌で味わう味覚

甘味・酸味・塩味・苦味・
うま味 (5つの基本味)

目で見える視覚

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

温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ