



令和8年

10がつこんだてひょう



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ち血や肉になるもの（赤の仲間）		からだの調子を整えるもの（緑の仲間）		ねつちからもと熱や力の元になる（黄色の仲間）		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1木	むぎごはん 		ごまみそしる いわしのポテトサンドフライ そくせきづけ	みそ・こおりど うふ・いわし (さかな)・た まご	ぎゅうにゅう・ チーズ・しおこ んぶ	にんじん・パセリ	たまねぎ・だいこ ん・はくさい・き ゅうり・キャベツ・ しょうが	むぎごはん・じゃ がいも・こむぎ こ・パンこ	ごま・あぶら	681 kcal 29.5 g 24.3 g 2.5 g
2金	トルティーヤ 		じゃがいもとおまめのスープ タコスのぐ グリーンサラダ	とりにく・えん どうまめ・ぶた にく・だいず ミート	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・パセリ・ ブロッコリー	にんにく・セロ リー・たまねぎ・ キャベツ・きゅうり	トルティーヤ・ じゃがいも・さと う・こむぎこ	あぶら 	760 kcal 32.9 g 35.9 g 4.0 g
5月	むぎごはん 		さつまいもときのこのカレー あおのりチキン ふくじんづけあえ	ぶたにく・とり にく	ぎゅうにゅう・ あおのり	にんじん	にんにく・しょう が・たまねぎ・しめ じ・キャベツ・き ゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん・さつ まいも・さとう・ でんぶん	マヨネーズ・あぶ ら	754 kcal 32.0 g 21.3 g 2.6 g
6火	シナモンあげパン 		にくだんごのスープ シャキシャキポテトサラダ なかじょうのりんご	とりにく・だい ずミート・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	しょうが・たまね ぎ・キャベツ・しめ じ・きゅうり・りん ご	コッペパン・さと う・でんぶん・ じゃがいも	あぶら 	690 kcal 24.9 g 25.1 g 3.1 g
7水	むぎごはん 		ピリからはるさめスープ あげぎょうざ もやしとわかめのナムル	ぶたにく・だい ずミート	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・こまつ な・にら	たまねぎ・しいた け・はくさい・キャ ベツ・にんにく・ しょうが・もやし	むぎごはん・はる さめ・でんぶん・ ぎょうざのかわ・ さとう	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	607 kcal 21.3 g 19.6 g 1.9 g
8木	ごへいもち 		《はのひ》 すましじる・いりだいず もどりがつおのにも だいこんのピリからサラダ	みそ・かまぼ こ・とうふ・かつ お(さか な)・ちくわ・ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきた け・はくさい・こぼ う・しょうが・だい こん・キャベツ・き ゅうり	むぎごはん・さと う・こんにゃく	ごま	663 kcal 31.5 g 14.0 g 3.9 g
9金	コッペパン 		《めのあいごデーこんだて》 かぼちゃのポタージュ おからのキッシュ にんじんとこまつなごまサラダ ブルーベリーのミルクゼリー	おから・ハム・ たまご・ツナ	ぎゅうにゅう・ なまクリーム・ チーズ・かんで ん	かぼちゃ・パセリ・ ほうれんそう・に んじん・こまつな	たまねぎ・もやし・ コーン	コッペパン・こむ ぎこ・さとう・プ ルーベリージャム	バター・あぶら・ ごま	812 kcal 30.1 g 34.1 g 3.8 g
13火	ソフトめん 		にくうどんじる かぼちゃのいがぐりあげ やさしいいそづけ	あぶらあげ・ぶ たにく・だいず ミート・かつお ぶし	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・かぼちゃ	はくさい・たまね ぎ・えのきたけ・ね ぎ・キャベツ・だい こん・きゅうり	ソフトめん・パン こ・こむぎこ・そ うめん	あぶら 	640 kcal 26.6 g 18.8 g 2.8 g
14水	さつまいもごはん 		とりごぼうじる あげどうふのにくみそがけ ゆかりあえ	あぶらあげ・と うふ・とりに く・みそ・だい ずミート	ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれん そう・あかじそこ	ごぼう・たまねぎ・え のきたけ・しょうが・ ねぎ・キャベツ・き ゅうり・もやし	むぎごはん・さつ まいも・でんぶ ん・さとう	ごま・あぶら	591 kcal 23.3 g 18.7 g 2.8 g
15木	むぎごはん 		こおりどうふのみそしる ホキフライ はるさめサラダ	こおりどうふ・ みそ・ホキ(さ かな)	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきた け・キャベツ・き ゅうり	むぎごはん・こむ ぎこ・パンこ・は るさめ・さとう	あぶら・ごまあぶ ら	609 kcal 24.8 g 17.2 g 2.8 g
16金	コッペパン 		おしむぎのトマトスープ えびとマカロニのグラタン コーンサラダ	とりにく・えび	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・トマト・ パセリ	たまねぎ・しろしめ じ・しめじ・キャベ ツ・コーン・きゅう り	コッペパン・じゃ がいも・おおむ ぎ・さとう・マカ ロニ・こむぎこ	バター・あぶら	652 kcal 30.2 g 20.8 g 3.4 g
19月	むぎごはん 		《ちいぎしよくさいのひ》 わかめスープ・ちゅうかサラダ しかにくのすぶた こめこのむしパン	しかにく・たま ご	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・にら・ ピーマン	たまねぎ・はくさい・ しょうが・だけのこ しいたけ・キャベツ・ きゅうり・もやし	むぎごはん・でん ぶん・さとう・こ めこ	ごま・あぶら・ご まあぶら	726 kcal 26.8 g 17.1 g 2.3 g
20火	コッペパン 		カレースープ さんかくポテト きゃべつのごまネーズサラダ	ぶたにく・ウィ ンナー・かまぼ こ	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・だいこ ん・もやし・キャベ ツ・きゅうり	コッペパン・じゃ がいも・でんぶ ん	あぶら・マヨネー ズ・ごま	657 kcal 25.1 g 28.1 g 3.5 g
21水	むぎごはん 		にゅうめんじる あじのうめのかソース うのはないりに	ぶたにく・あぶ らあげ・あじ (さかな)・ち くわ・おから	ぎゅうにゅう	にんじん・あおじそ	たまねぎ・はくさい・ しょうが・う め・しいたけ・ね ぎ・キャベツ	むぎごはん・そう めん・でんぶ ん・さとう	あぶら	701 kcal 30.2 g 26.1 g 3.3 g
22木	むぎごはん 		かきたまじる みそすきどんのぐ のりごまあえ	とうふ・たま ご・ぶたにく・ みそ・ツナ	ぎゅうにゅう・ のり	にんじん・こまつ な・ほうれんそう	たまねぎ・しいたけ・ ごぼう・はくさい・え のきたけ・だけのこ ねぎ・キャベツ・も やし	むぎごはん・でん ぶん・こんにゃ く・さとう	あぶら・ごまあぶ ら・ごま	567 kcal 27.6 g 16.9 g 2.2 g
23金	フレンチトースト 		ミネストローネ とりにくのレモンソース ころころきゅうり	たまご・とりに く	ぎゅうにゅう	トマト	にんにく・セロリー・ たまねぎ・だいこん・ キャベツ・レモンか じゅう・きゅうり・ しょうが	コッペパン・さと う・マカロニ・で んぶん	バター・あぶら 	799 kcal 38.9 g 29.4 g 3.4 g
26月	むぎごはん 		だいこんのみそしる おかかコロッツ さといもとこおりどうふのにももの	あぶらあげ・み そ・たまご・かつお ぶし・ちくわ・こ おりどうふ・わかめ	ぎゅうにゅう・ わかめ・なまク リーム	にんじん	たまねぎ・だいこ ん・ねぎ・しょうが	むぎごはん・こん にゃく・さとい も・さとう	あぶら 	647 kcal 26.8 g 24.9 g 2.5 g
27火	ソフトめん 		《3・4ねんおたのしみこんだて》 カレーうどんじる さつまいもチップス コールスローサラダ・なし	とりにく・あぶ らあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさい・ ねぎ・キャベツ・ きゅうり・レモ ンかじゅう・なし	ソフトめん・でん ぶん・さつまい も・こむぎこ・さ とう	あぶら・マヨネー ズ	718 kcal 23.1 g 23.4 g 2.1 g
28水	むぎごはん 		とんじる さんまのしおやき さつまいもとこんぶのにももの	ぶたにく・み そ・とうふ・さ んま(さか な)・ちくわ	ぎゅうにゅう・ こんぶ	にんじん	ごぼう・だいこん・ ねぎ	むぎごはん・こん にゃく・じゃがい も・さとう・さつ まいも		659 kcal 28.9 g 23.8 g 2.5 g
29木	チキンライス 		《ハロウィンこんだて》 ABCスープ シーザーサラダ ハロウィンパンプキンパイ	とりにく・ぶた にく・かまぼ こ・たまご	ぎゅうにゅう・ チーズ	ピーマン・にんじ ん・こまつな・かぼ ちゃ・トマト	たまねぎ・だいこん・ しろしめじ・キャベ ツ・きゅうり・コー ン・レモンかじゅう	むぎごはん・さと う・マカロニ・パ イきじ・クルトン	あぶら・マヨネー ズ・バター	725 kcal 25.3 g 28.2 g 2.7 g
30金	コッペパン 		たまごのカレースープ チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ	ぶたにく・たま ご・とうふ	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・こまつ な・ブロッコリー	たまねぎ・えのきた け・だいこん・キャ ベツ	コッペパン・でん ぶん・パンこ・さ とう	あぶら・ごまあぶ ら	684 kcal 35.3 g 28.6 g 3.9 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

10月 食育たより

今月の目標

好き嫌いせず何でも食べよう

「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

お米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

TVなどを見ながらではなく、食事に集中して味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

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)	目で見る視覚 いろ かたち おお 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
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、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

45ページ : 75頁

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じ、胎児の頃から発達が始まるといわれています。その味覚の発達と、8～10歳頃までの食経験がその後の味覚の基礎となります。味の経験を積むことで食べられるようになるものもあります。子どものうちにいろいろな料理方法の物を食べる、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲でいろいろな味を経験してみるといいですね。



伝わるかな 好きな食べ物

6年生が、国語の授業で、食べ物のおいしさやその魅力を、比喩やオノマトペなどの表現方法を使って伝える学習をしましたので紹介します。今月は児島穂さんの文章です。さあ、わかるかな？（答えは下です）

その食品は、まるで、うまみをぎょうしゅくした、魔法の水のようで、深海のような、深いうまみが最高。おさしみやラーメンなどに使うことで、より、うまみが出るとてもおいしいものです。

これは、みんなも知っている、料理にかかせない物の一つだと思います。

*今回で最後です。6年生のみなさん、ありがとうございました！

9月の献立から クッパ



*材料（4人分）

ごま油	小さじ1
にんにく	少々
しょうが	少々
豚小間肉	80g
人参	1/2本
中華だし	大さじ1弱
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
もやし	120g
にら	40g
白いりごま	小さじ2
水溶き片栗粉	少々
卵	大1個

*作り方

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、人参は短冊切り、にらは2cmに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにく・生姜を軽く炒め、香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- ③ 鍋に適量の水を入れ、人参を入れて煮る。
- ④ 人参がやわらかくなったら、調味料、もやし、ごまを入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ、卵をきれいに散らし、味を調える。

※韓国料理の「クッパ」とは、ご飯にスープをかけて食べる、日本でいうとお茶漬けや雑炊にあたる料理です。日本のお店で出されるクッパは、スープの中に最初からご飯が入っていますが、韓国では別々に出されて、ご飯を自分で入れるそうです。

給食では別々に食べている人、ご飯にスープをかけて食べる人の両方が見られました。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。