



日曜	献立名			食品の種類と働き						えいようか		お知らせ		
	主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)			
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1 金	ご飯		凍り豆腐のみそ汁 いわしのかば焼き 五目豆	凍り豆腐 みそ・大豆 いわし(魚) さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ えのき茸 ごぼう	ご飯 じゃがいも 砂糖・でん粉 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 833	脂質 24.3	たんぱく質 33.0	食塩相当量 3.0	10月4日は語呂合わせで「いわしの日」です。いわしを油で揚げ、かばやきを作ります。
5 火	梅菜めし		のっぺい汁 干草蒸し 切り干し大根の煮物	ちくわ 油揚げ 卵・豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 野沢菜 ほうれん草 さやいんげん	梅・玉ねぎ 大根・長ねぎ 干ししいたけ 切り干し大根	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 743	脂質 18.2	たんぱく質 26.6	食塩相当量 4.1	干草蒸しは、様々な材料を使った、蒸し料理です。蒸すことで、しっかりと仕上がりになります。
6 水	ご飯		鶏ごぼう汁 秘密のコロッケ 野菜炒め	鶏肉 豚肉・豆腐 うすら卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ・ごぼう えのき茸 キャベツ・もやし	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 821	脂質 21.0	たんぱく質 25.6	食塩相当量 3.1	秘密のコロッケは、中に、うすら卵・チーズ・ウィンナーが入っています。どれが当たるかは、お楽しみにです。
7 木	切り込み まるパン		ABCスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ	えび 豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	丸パン マカロニ パン粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 733	脂質 27.6	たんぱく質 34.2	食塩相当量 3.8	チーズハンバーグを丸パンにはさんで、セルパンハンバーガーにして食べましょう。
8 金	ご飯		《目の愛護デー献立》 かぼちゃのみそ汁	油揚げ 鶏肉 鶏レバー みそ	牛乳 ひじき 寒天	にんじん かぼちゃ にら 小松菜	玉ねぎ えのき茸 にんにく・キャベツ ブルーベリー・レモン	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 851	脂質 21.0	たんぱく質 31.3	食塩相当量 3.3	10月10日は「目の愛護デー」です。目に良い食べ物をたくさん使った献立です。
11 月	ご飯		うすくず汁 戻りがつおのみそがらめ ゆかり和え	かまぼこ かつお(魚) 大豆 みそ	牛乳	にんじん 赤しそ	玉ねぎ 白菜・しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 758	脂質 18.0	たんぱく質 33.4	食塩相当量 3.0	秋にとれるかつおは、えさをたっぷり食べているので、脂がのっています。
12 火	うどん		カレー南蛮汁 豆腐のサラダ 柿	豚肉 豆腐 ハム	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草	しょうが・玉ねぎ えのき茸・柿 長ねぎ キャベツ・きゅうり	うどん じゃがいも マヨネーズ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 786	脂質 26.0	たんぱく質 31.1	食塩相当量 2.9	柿は、日本で昔から食べられている、秋を代表する果物です。
13 水	さつまいも ご飯		かきたま汁 えごま焼き ひじきの炒め煮	卵 鶏肉 豆腐・ちくわ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 さやいんげん	だけのこ えのき茸 しょうが 長ねぎ・コーン	ご飯 さつまいも でん粉 パン粉・砂糖	ごま えごま ひまわり油	エネルギー 774	脂質 23.8	たんぱく質 32.4	食塩相当量 4.4	10月13日は「さつまいもの日」です。鬼無里産のさつまいもを使ったさつまいもご飯を作ります。
15 金	チキンカレーライス		《小学3年生お楽しみ献立》 野菜チップス のりマヨ和え いちごクレープ	鶏肉	牛乳 スキムミルク のり	にんじん トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・ごぼう れんこん・もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも さつまいも クレープ	ひまわり油 マヨネーズ	エネルギー 992	脂質 33.7	たんぱく質 30.4	食塩相当量 3.3	小学校3年生のみなさん考えてくれた、お楽しみ献立です。
18 月	紫米ご飯		《地域食材の日献立》 秋いっぱいのみそ汁 凍り豆腐のチーズサンドフライ れんこんのサラダ	凍り豆腐 みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜・なめこ れんこん キャベツ	ご飯 里芋 小麦粉 パン粉	ひまわり油	エネルギー 889	脂質 30.9	たんぱく質 29.7	食塩相当量 3.7	長野県や長野市、鬼無里など私たちの身近でとれた食材を使った、献立です。
19 火	ご飯		中華風なめこスープ かぼちゃしゅうまい 糸寒天の和え物	鶏肉 なると巻き 豆腐・卵 豚肉	牛乳 寒天	にんじん かぼちゃ	だけのこ しょうが・しょうが 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 772	脂質 21.4	たんぱく質 31.3	食塩相当量 2.8	鬼無里産のかぼちゃと長野産の豚ひき肉を使った、手作りのしゅうまいを作ります。
20 水	ご飯		里芋の五目スープ ホキの甘酢あんかけ ヤーコンのオイスター炒め	鶏肉 ホキ(魚) みそ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しめじ・しょうが 白菜・長ねぎ 玉ねぎ・にんにく ヤーコン	ご飯 里芋 でん粉・砂糖 こんにゃく	ひまわり油	エネルギー 783	脂質 20.4	たんぱく質 35.6	食塩相当量 2.4	里芋のヌルヌルには、胃の粘膜を保護してくれる働きがあります。
21 木	コッペパン		ポークピーンズ チーズとブロッコリーのサラダ りんご	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり コーン りんご	コッペパン じゃがいも 砂糖 りんご	ひまわり油	エネルギー 777	脂質 22.9	たんぱく質 31.3	食塩相当量 3.9	りんごには、ペクチンなどの食物繊維や、カリウム、ビタミンCが多く含まれています。
22 金	ご飯		きのこ汁 さけのみみじ焼き 卵の花炒り煮	油揚げ みそ・豆腐 さけ(魚) ちくわ・おから	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しめじ えのき茸 なめこ・白菜 長ねぎ	ご飯 砂糖 砂糖	ひまわり油 マヨネーズ	エネルギー 774	脂質 22.9	たんぱく質 31.3	食塩相当量 3.9	すりおろしたにんじんを、紅葉したもみじに見立てた、もみじ焼きです。
25 月	ご飯		ワンタン汁 ユーリンチー 五目和え物	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	干ししいたけ 白菜・しょうが きゅうり キャベツ	ご飯 ワンタン でん粉 砂糖・春雨	ひまわり油 ごま油	エネルギー 770	脂質 18.9	たんぱく質 31.4	食塩相当量 3.0	ユーリンチーは、鶏肉のから揚げに、甘い酢しょうゆのねきだれをかけて作ります。
26 火	ご飯		吉野汁 さばのみそ煮 はりはり漬け	鶏肉 さば(魚) 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ 白菜 しょうが・きゅうり 切り干し大根	ご飯 でん粉 砂糖	ごま	エネルギー 760	脂質 19.8	たんぱく質 33	食塩相当量 2.8	さばなどの、青背の魚に含まれる脂には、生活習慣病を予防してくれる働きがあります。
27 水	中華麺		ちゃんぽんスープ 大学芋 だいこんサラダ	豚肉 えび・いか みそ なると巻き	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ キャベツ・コーン 大根・きゅうり	中華麺 さつまいも 水あめ 砂糖・でん粉	ひまわり油 ごま	エネルギー 822	脂質 21.3	たんぱく質 32.4	食塩相当量 3.4	鬼無里産のさつまいもを油で揚げて、たれでからめた「大学芋」を作ります。
28 木	コッペパン		卵とコーンのスープ ツナとごぼうのマグロタタ こんにゃくサラダ	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ えのき茸 コーン・ごぼう キャベツ・きゅうり	コッペパン でん粉・砂糖 マカロニ・パン粉 こんにゃく	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 869	脂質 35.7	たんぱく質 33.1	食塩相当量 4.1	ごぼうを使ったグラタンです。ごぼうが入ることで、噛みごたえがでます。よく噛んで食べましょう。
29 金	キャロットピラフ		《ハロウィン献立》 ジュリエンスープ マゼドアンサラダ パンキンケーキ	鶏肉 ベーコン ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ えのき茸 白菜・コーン きゅうり	ご飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター マヨネーズ ドレッシング	エネルギー 897	脂質 26.6	たんぱく質 28.8	食塩相当量 3.5	10月31日はハロウィンです。悪魔を追い払う、西洋のお祭りです。





こんげつ 今月の目標
 もくひょう

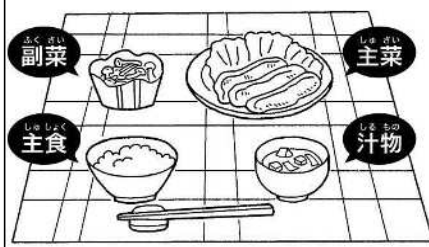
好ききらいなく何でも食べよう

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。また、味覚の秋といわれるように、旬の食べ物が多く出回る時期でもあります。給食でも、旬の味を取り入れるようにしています。健康的な毎日を送るためにも、好き嫌いせず、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

★健康な体は栄養バランスの良い食事から★

偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくりまします！

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日