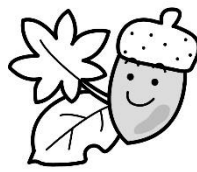




10月の献立表



令和3年度

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	こんだてめい 献立名		ひとくちメモ 	食品の種類とはたらき						栄養価	
	・主食 ・主菜 ・副菜 ・汁物 ・(デザート)	牛乳 		体(血・肉・骨)を作る もとなる あか		体(からだ)の調子を整える みどり		体温や力のもとになる きいろ		小学校 (中学年)	中学校
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1 金	チキンときのこの ホワイトカレー ミモザサラダ りんごゼリー	☆	中学校では文化祭が始まり、次の日には「ふるさとコンサート」も控えています。それに伴ってワクワク楽しめるような献立にしてみました。	とりにく たまご	牛乳 アガー	にんじん パセリ	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ しめじ キャベツ きゅうり リンゴジュース	米 麦 じゃがいも 米粉 さとう ナタデココ	こめ油 オリーブ油	E671kcal P 23.0g F 19.7g 塩2.2g	E810kcal P 29.5g F 19.5g 塩2.8g
5 火	エッグトースト ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ	☆	抗ガン作用が高いと注目されているアブラナ科野菜の一つでカロテンとビタミンCが豊富です。	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン	マヨネーズ オリーブ油 こめ油 ごま	E732kcal P 30.1g F 30.2g 塩3.9g	E809kcal P 34.2g F 35.5g 塩4.6g
6 水	<地域食材の日> きびごはん 凍り豆腐のはさみ煮 小松菜のからしあえ 油揚げとじゃが芋のみそ汁	☆	凍り豆腐は「しみ豆腐」「高野豆腐」などとも言われる信州の伝統的な食材です。「大豆」を原料としており、ヘルシーで栄養豊富な食べ物です。	凍り豆腐 とりにく 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 きび 片栗粉 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	E598kcal P 24.1g F 17.5g 塩2.0g	E734kcal P 28.1g F 19.7g 塩2.5g
7 木	ごはん ホキの包み焼き ごまドレッシングサラダ 大根スープ	☆	大根は加熱をすると甘みが増し、自然な甘みを楽しみたいときは温めると良いでしょう。温かい大根料理が食べなくなる季節ですね。	ホキ(魚)	牛乳 こんぶ	パセリ にんじん こまつな	玉葱 大根 しめじ キャベツ きゅうり しいたけ	米 麦 さとう こんにゃく	マヨネーズ ごま こめ油	E577kcal P 21.8g F 18.8g 塩1.7g	E719kcal P 27.0g F 22.6g 塩1.9g
8 金	※小学校欠食 野菜たっぷり焼きそば こんにゃくサラダ ローストポテト	☆	5種類の野菜と豚肉、きのこが入った具だくさんの焼きそばです。人気のソース味に仕上げます。	ぶたにく ハム	牛乳 あおのり	にんじん こまつな ほうれん草	玉ねぎ きくらげ もやし キャベツ	中華めん こんにゃく じゃがいも	こめ油 ごま油 オリーブ油		E775kcal P 29.1g F 23.0g 塩3.7g
11 月	鶏ごぼう丼 ひじきのサラダ さつまいものみそ汁	☆	ごぼうを食べるのはアジアの一部だけとされていますが、近年ではごぼうの魅力が広まりフランス料理やイタリア料理など活躍の場を広げています！	とりにく たまご ハム みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	さやいんげん 赤パプリカ にんじん こまつな	玉葱 大根 ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 さとう さつまいも	こめ油 ごま油	E641kcal P 25.7g F 20.1g 塩2.2g	E811kcal P 31.9g F 24.2g 塩2.9g
13 水	<小学5年生希望献立> ごはん 豚肉のハーブ焼き 磯の香あえ なめこ汁 梨	☆	小学5年生の希望献立です。季節の食材を使った和風メニューを沢山希望してくれました。デザートにはなしが付きしました。	ぶたにく ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	にんにく はくさい キャベツ なめこ ねぎ なし	米 麦	オリーブ油 マヨネーズ	E675kcal P 30.1g F 23.4g 塩1.6g	E806kcal P 33.7g F 26.8g 塩2.1g
14 木	※小6 欠食 ごはん 鮭のもみじ焼き 凍り豆腐のごまあえ そうめん汁	☆	紅葉の季節にちなんだ「鮭のもみじ焼き」です。季節や行事を楽しむことが出来るのも料理(食事)の醍醐味ですね。	さけ(魚) 凍り豆腐 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう そうめん	マヨネーズ ごま	E627kcal P 29.7g F 18.5g 塩2.0g	E762kcal P 32.8g F 21.3g 塩2.8g
15 金	※小6、中学校欠食 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ポテトサラダ きゃべつのみそ汁	☆	厚揚げを豚のひき肉や玉ねぎと一緒に煮込んで作る「厚揚げのそぼろ煮」は寒くなる季節に食べたくなくなります。	ぶたにく 厚揚げ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	E658kcal P 23.5g F 23.0g 塩1.9g	
18 月	<お弁当給食> ※小6欠食 ゆかりごはん 鶏のから揚げ 厚焼きたまご 荳わかめのさんぴら キャベツの浅漬け	☆	中学校の全校遠足の都合により「お弁当給食」となっています。秋晴れの良い天気に恵まれると良いです♪	とりにく たまご さつま揚げ	牛乳 荳わかめ ひじき	ゆかり 葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 片栗粉 薄力粉 さとう	こめ油 ごま ごま油	E741kcal P 29.3g F 29.1g 塩2.2g	E892kcal P 33.0g F 32.4g 塩2.8g
19 火	コッペパン マカロニグラタン ほうれん草とツナのあえもの えのきスープ	☆	えのきたけには「ギャバ」という神経の興奮を鎮め腎臓や肝臓の働きを活発にする血圧や神経の安定に役立つ成分が含まれています。	ウインナー ツナ 木綿豆腐	牛乳 チーズ	パセリ ほうれん草 にんじん チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ はくさい えのきたけ ねぎ	パン マカロニ 米粉 パン粉 さとう	バター ごま油	E777kcal P 31.0g F 28.5g 塩3.8g	E866kcal P 35.4g F 33.3g 塩4.7g
20 水	さつまいもごはん さんま塩焼き おろしあえ 豚白菜汁	☆	秋刀魚(さんま)がおいしい季節です。さんまは養殖業が進んでおらず、100%が天然物です。しかし、近年では養殖の研究も進んでいます。	さんま(魚) ちくわ ぶたにく 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	なめこ 大根 白菜 しょうが ねぎ	米 麦 さつまいも	ごま	E674kcal P 27.4g F 25.6g 塩2.3g	E800kcal P 31.1g F 27.2g 塩2.8g
21 木	※小4、5、6欠食 ごはん ちくわのごま揚げ チキンサラダ 沢煮椀	☆	ちくわを油で揚げるとするのは、ちくわが縮んでしまったりと難しいのですが、上手にふんわりと仕上げたいと思います。	ちくわ たまご とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん ほうれん草 みつば	キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ たけのこ	米 麦 薄力粉	ごま こめ油 ごま油	E648kcal P 29.6g F 19.3g 塩2.6g	E790kcal P 34.7g F 22.3g 塩2.8g

22 金	<食べて応援献立> ごはん すき焼き風煮 レモン酢あえ 小松菜と心のみそ汁	☆	今回の「食べて応援献立」の食材は「県産和牛」です。寒くなってきましたので体温まる「すき焼き風煮」にして頂きます。	ぎゅうにく 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	えのきたけ 白菜 ねぎ きゅうり レモン 大根 しめじ	米 麦 しらたき さとう ふ	こめ油	E638kcal P 22.9g F 22.9g 塩2.1g	E806kcal P 28.1g F 28.0g 塩2.8g
25 月	ごはん 卵の花炒り煮 小松菜としめじのナムル 玉ねぎのみそ汁 かぼちゃケーキ	☆	大岡産のかぼちゃで作る給食室特製の「かぼちゃのケーキ」です。ハロウィンにちなんで献立に入れてみました。	ちくわ おから 凍り豆腐 みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう しいたけ ねぎ しめじ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 こんにやく さとう 薄力粉	こめ油 ごま油 ごま バター	E709kcal P 20.7g F 19.0g 塩2.0g	E904kcal P 25.1g F 22.5g 塩2.7g
26 火	米粉パン 鶏肉のりんごソース ツナと豆腐のサラダ サイコロ野菜のスープ	☆	米粉で作られた「米粉パン」は独特の食感と甘みがある大人気のパンです。よく噛んで美味しさを味わいましょう。	とりにく 木綿豆腐 ツナ ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	りんご 玉葱 大根 キャベツ セロリー コーン	米粉パン 片栗粉 薄力粉 さとう じゃがいも	こめ油 ごま マヨネーズ	E891kcal P 41.9g F 37.8g 塩3.1g	E976kcal P 44.9g F 43.0g 塩3.5g
27 水	※中3欠食 ごはん チンジャオロースー キムチあえ かき玉汁	☆	青椒肉絲(チンジャオロースー)とは、ピーマンの細切りと肉の細切りを炒めた中華料理です。「青椒」はピーマンを、「絲」は細切りを意味しています。	ぶたにく 木綿豆腐 たまご	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ えのきたけ だいこん	米 麦 片栗粉 さとう	こめ油 ごま油	E561kcal P 25.1g F 15.0g 塩2.2g	E704kcal P 31.5g F 17.6g 塩3.1g
28 木	※小1、2・中学校欠食 ごはん ひじきの五目煮 ほうれん草のごま酢あえ さつま汁	☆	「さつま汁」は鹿児島県の郷土料理で、とりにくや大根、にんじん、ごぼう、さつまいも、こんにやくなどたくさん材料で作るおみそ汁です。	大豆 みそ さつま揚げ 油揚げ ちくわ とりにく 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	はくさい キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 こんにやく さとう さつまいも	こめ油	E569kcal P 20.5g F 13.2g 塩1.9g	
29 金	※中学校欠食 スパゲティナポリタン コーンサラダ 青のりポテト	☆	とあるスパゲティ料理の人気ランキングでナポリタンは堂々の3位にランクインしていました。老若男女問わず人気のメニューです。	ウインナー	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン トマト ピール	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	スパゲティ じゃがいも	こめ油	E707kcal P 24.7g F 21.9g 塩1.6g	



☆都合により献立を変更する場合があります

たくさんの「良い食経験」をして好き嫌いを克服しよう！

◎美味しく感じるには？

- ・食事を五感（視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚）で感じる。
- ・自分自身の心身の健康状態が良いこと。
- ・気候や文化などの自然環境や社会環境が自分に合っていること。
- ・食事空間などの人工的な環境が良いこと。
- ・料理が美味しい味付けであること。



が、大切です。

「苦くて嫌な思いをした」、「前にあまり食べたい気分にならなかったから…」など、食事の美味しさ・楽しさは「脳で覚えている」と言っても過言ではありません。たくさんの「食経験」を「良い記憶」として残し、好き嫌いを減らしていきましょう！



「好き嫌いをしないで食べなさい」はどうして？



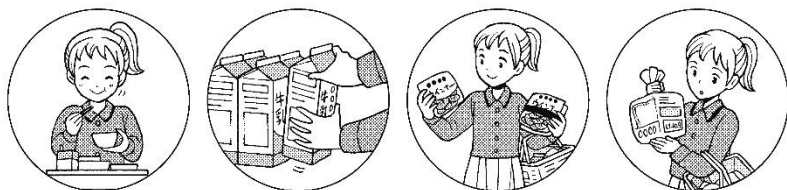
栄養素の活躍する舞台は食品の中ではなく、身体の中です。栄養素の種類は約40～50種類、体内における働きが似ているものをまとめると5大栄養素に分けられます。食品ごとに含まれる栄養素も異なるのでさまざまな食品を組み合わせることで、多様な栄養素を満たす条件になります。みなさんの成長を支えたり、病気を防いだりする役割があります。

10月は「食品ロス削減月間」です！

今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

- 給食を残さずに食べる
- すぐに使うなら、手前の商品を買う
- 必要な分だけ買う
- 期限表示を正しく理解する



好きな味付けや調理法を見つけ、試してみよう！

苦手な食べ物でも味付けや、調理法を工夫すると美味しく食べられるようになることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分の好みの味付けや、油で揚げる、焼く、煮るなどの色々な調理法を試してみるのも良いでしょう♪



食品ロスとは本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは年間600万トンです。食品ロスが増えるとごみの処理に多額の費用がかかったり可燃ごみとして燃やすことで二酸化炭素の排出量が増えたりと環境にも悪影響があります。

「実りの秋」を迎え、給食にも秋の味覚が登場しています。最近是一年お店に並ぶ食材も多く、季節感が乏しくなりましたが、旬のものは何ととってもおいしいですし、栄養も豊富です。この季節しか味わうことができない、実りの秋ならではの味をしっかりと味わってみたいと思います。

