

10月



献*立*表



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		食品の種類とはたらき						栄養価		
			体(血・肉・骨)を作るとも あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 塩:食塩相当量		
	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 汁物(しるもの)	牛乳	1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	小学校	中学校	
4 火	米粉パン 鶏肉のみそチーズ焼き コールスローサラダ サイコロ野菜のスープ		☆	とりにく みそ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり セロリー コーン 玉ねぎ 大根	米粉パン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油	E731kcal P 39.3g F 28.3g 塩3.0g	E769kcal P 41.2g F 29.9g 塩3.3g
5 水	他人丼 ※小4欠食 ひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁		☆	ぶたにく たまご ツナ みそ 油揚げ	牛乳 のり ひじき	にんじん みつば パプリカ かぼちゃ こまつな	玉ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう	ごめ油 ごま油	E616kcal P 25.5g F 20.0g 塩2.2g	E784kcal P 31.7g F 24.1g 塩2.9g
6 木	<小学2年生希望献立> ソルガムごはん 豚肉のバーベキューソース こんにゃくサラダ かきたま汁 クレープゼリー		☆	ぶたにく ハム 木綿豆腐 たまご ゼラチン	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	生姜 玉葱 にんにく りんご キャベツ えのきたけ ぶどうジュース	米 麦 ソルガム さとう こんにゃく 片栗粉 ナタデココ	ごま油	E622kcal P 31.2g F 19.9g 塩2.0g	E753kcal P 35.6g F 21.8g 塩2.6g
7 金	スパゲティー ※小学校欠食 ナポリタン コーンサラダ ローストポテト		☆	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	スパゲティー じゃがいも	ごめ油 オリーブ油	E791kcal P 30.9g F 22.5g 塩2.1g	
11 火	コッペパン マカロニグラタン レモンドレッシングサラダ えのきスープ		☆	とりにく 木綿豆腐	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲン菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えのきたけ	パン マカロニ 米粉 パン粉	バター ごめ油 ごま油	E701kcal P 32.7g F 22.6g 塩3.3g	E773kcal P 37.3g F 25.4g 塩3.8g
12 水	ごはん ※小6欠食 鮭のもみじ焼き もやしのごま酢あえ 油揚げとじゃが芋のみそ汁		☆	さけ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし えのきたけ	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ ごま油 ごま	E595kcal P 30.0g F 20.2g 塩1.7g	E726kcal P 33.3g F 23.5g 塩2.3g
13 木	<防災献立> ※小6欠食 救給カレー 福神漬けあえ 凍り豆腐とたまごのスープ みかん		☆	ベーコン 凍り豆腐 たまご	牛乳	福神漬 にんじん こまつな	きゅうり キャベツ 玉ねぎ きくらげ みかん	救給カレー 片栗粉	ごま ごめ油	E589kcal P 16.4g F 29.0g 塩3.4g	E729kcal P 19.6g F 36.0g 塩4.6g
14 金	ごはん ※小6・中学校欠食 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ 大根とふのみそ汁		☆	ぶたにく 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん グリーンピース	玉ねぎ ねぎ コーン 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 ふ	ごめ油	E572kcal P 23.1g F 18.1g 塩1.7g	
17 月	ごはん チンジャオロースー 大豆もやしのあえ物 チンゲン菜のスープ		☆	ぶたにく ツナ 凍り豆腐	牛乳	ピーマン にんじん こまつな チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ きくらげ 大豆もやし 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう	ごめ油 ごま油 マヨネーズ ごま	E556kcal P 25.3g F 17.9g 塩1.9g	E695kcal P 31.6g F 21.4g 塩2.5g
19 水	さつまいもごはん ※小3欠食 さんまの塩焼き おろしあえ 豚白菜汁		☆	さんま 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 だいこん はくさい しょうが	米 麦 さつまいも	ごま塩	E645kcal P 28.3g F 26.6g 塩2.3g	E767kcal P 32.3g F 28.5g 塩3.0g
20 木	ごはん ※小1・2欠食 すき焼き風煮 磯の香あえ 小松菜と油揚げのみそ汁		☆	ぶたにく 焼き豆腐 ツナ みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	えのきたけ もやし キャベツ しめじ 白菜 大根 ねぎ	米 麦 しらたき さとう	ごめ油 マヨネーズ	E592kcal P 26.4g F 20.0g 塩2.0g	E751kcal P 32.7g F 24.2g 塩2.8g
21 金	<お弁当給食> ゆかりごはん 鶏のから揚げ 厚焼きたまご 茎わかめのきんぴら キャベツの浅漬		☆	とりにく たまご さつま揚げ	牛乳 茎わかめ 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	ごめ油 ごま ごま油	E695kcal P 28.9g F 28.8g 塩2.1g	E836kcal P 32.6g F 32.2g 塩2.6g
24 月	カレーピロートホワイトソース チキンサラダ りんご		☆	とりにく いか ささみ	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	米 麦 米粉	ごめ油 バター ごま油	E604kcal P 26.4g F 15.1g 塩1.8g	E751kcal P 33.4g F 17.6g 塩2.4g
25 火	エックトースト ※中1・2欠食 ブロッコリーサラダ シュリエンヌスープ		☆	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 ごめ油 ごま	E711kcal P 30.5g F 30.2g 塩3.9g	E783kcal P 34.9g F 35.6g 塩4.5g
26 水	ごはん ※中1・2欠食 はんぺんのチーズサンドフライ 昆布和え きのこスープ		☆	はんぺん 木綿豆腐	牛乳 チーズ 塩こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ まいたけ	米 麦 薄力粉 パン粉	ごめ油 ごま油 ごま	E563kcal P 21.8g F 17.0g 塩2.3g	E743kcal P 29.1g F 22.7g 塩3.3g
27 木	野菜たっぷり ※小4・6欠食 焼きそば 海藻サラダ かぼちゃケーキ		☆	ぶたにく かにかま たまご	牛乳 青のり 海藻ミックス	にんじん こまつな かぼちゃ	玉ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	焼きそば麺 薄力粉 さとう	ごめ油 ごま油 バター ごま	E615kcal P 24.1g F 20.2g 塩2.8g	E776kcal P 30.2g F 24.7g 塩3.8g
28 金	<小学3年生希望献立> ごはん 豚肉のしょうが焼き 枝豆サラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ミルクいちご		☆	ぶたにく 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 ミルク	ごめ油	E582kcal P 28.4g F 17.6g 塩1.6g	E699kcal P 31.2g F 18.8g 塩2.1g
31 月	<地域食材の日> きびごはん きのこごぼうの煮物 凍り豆腐のごまあえ さつまいものみそ汁		☆	厚揚げ 凍り豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう エリンギ しめじ ねぎ えのきたけ もやし 大根 キャベツ	米 麦 きび こんにゃく さとう さつまいも	ごめ油 ごま	E570kcal P 20.9g F 17.0g 塩1.7g	E723kcal P 25.1g F 20.2g 塩2.2g

10月食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

- ㊦ なんでもたべよう
- ㊤ 偏食をなくす努力をしよう

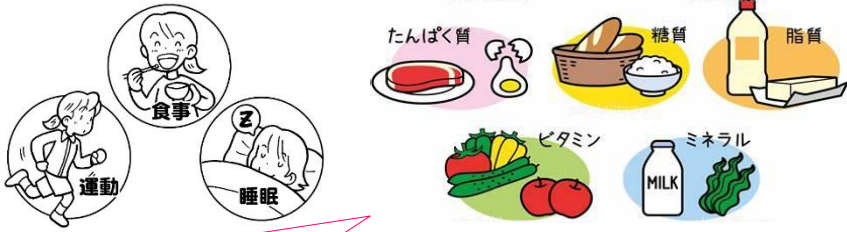
成長期はしっかり食べて体をつくる時期です！



かたよった食生活、無理なダイエットは要注意！

栄養のかたよりは、体にさまざまな悪影響が...

成長期は骨や筋肉をはじめ、体の基礎を築く大切な時期であるため、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが重要です。そして、適度な運動で体をきたえ、十分な睡眠をとることが将来にわたって健康な体を作ることにつながります。



「好き嫌いをしないで食べなさい」はどうして？



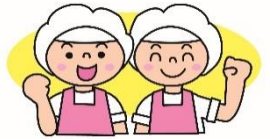
栄養素の活躍する舞台は食品の中ではなく、身体の中です。栄養素の種類は約40～50種類、体内における働きが似ているものをまとめると5大栄養素に分けられます。食品ごとに含まれる栄養素も異なるのでさまざまな食品を組み合わせることで、多様な栄養素を満たす条件になります。みなさんの成長を支えたり、病気を防いだりする役割があります。

◎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。

< 今月のレシピ >

鮭のもみじ焼き



材料（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・鮭（さけ） …4切 ・食塩 …少々 ・マヨネーズ …30g ・玉ねぎ …25g ・にんじん …40g ・食塩 …少々 	<ol style="list-style-type: none"> ① 具：玉ねぎ、にんじんはすりおろす。マヨネーズと混ぜて食塩で調味しておく。 ② 鮭：鮭の両面に食塩をふり、下味をつける。 ③ 天板にクッキングシートを敷き、鮭を皮が上になるように並べる。 ④ 鮭の上に①の具を広げながら乗せる。 ⑤ 180℃に予熱をしたオーブンで15分程度焼く。 <p style="text-align: center;">～ぜひ、お試しください！～</p>

紅葉の季節にぴったりのメニューです。マヨネーズの味が鮭との相性バッチリです！

10月13日<防災献立> 災害時非常用食品「救給カレー」の提供をします！

災害発生やそれにあたり食材が納品されない場合、急な機械トラブル等で通常の給食が提供出来ない場合のために「救給カレー」を昨年より備蓄しています。全国の栄養教諭・学校栄養職員で開発され、国産材料にこだわり、アレルギー特定原材料28品目は使用されていません。温めなくても美味しく頂くことが出来ます。

災害への認識を深め、非常食の大切さと役割を学ぶと共に、いざという時に子ども達が安心して食べることが出来るように、と防災献立を計画しました。同時に1年間非常食を食べることがなく、無事に過ごせたことに感謝をします。



「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。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！

