



令和5年10月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター

TEL 2 14-9 3 5 5 FAX 2 14-9 3 6 6

日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしゅく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
2月			<ちいきしゅくざいのひこんだて> こおりどうふのみそしる マコモタケのいたためもの りんご	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・もやし だいこん・えのきたけ・ピーマン はくさい・ながねぎ・りんご にんにく・しょうが・マコモタケ	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ・さとう	エネルギー 598	脂質 18.1	りんご 1/4こ
3火			よせなべじる サバのこめこフライ うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく・やきどうふ サバ(さかな)こめこ フライ	しめじ・にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ きゅうり・うめ	むぎごはん しらたき ひまわりゆ・さとう	エネルギー 653	脂質 21.1	
4水			ミートソース フライドポテト ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり・ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン	ソフトめん ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 718	脂質 24.0	
5木			こんにゃくのいために ハガツオのてりやき なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ちくわ みそ・ハガツオ(さかな) わかめ	しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん さやいんげん・キャベツ なめたけ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ こんにゃく・さとう	エネルギー 528	脂質 12.9	
6金			はくさいベーコンスープ ハンバーグデミグラスソース えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ もやし・えだまめ	まるパン じゃがいも ドレッシング	エネルギー 557	脂質 19.3	
10火			はくさいとだいこんのみそしる シルバークのたまごかけ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ わかめ シルバー(さかな)	だいこん・にんじん はくさい・えのきたけ ながねぎ・かぼちゃ きゅうり・コーン	むぎごはん さとう でんぶん・ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 609	脂質 20.7	
11水			チンゲンサイのスープ レモンチキンあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ レモン・だいこん・きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも・でんぶん ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 606	脂質 20.3	
12木			ツナカレー キャベツメンチ こんにゃくかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ツナ キャベツメンチカツ かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも こんにゃく	エネルギー 678	脂質 22.4	
13金			ミネストローネ とりにくのとうにゅうソース だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅうクリーム	にんにく・たまねぎ にんじん・コーン・セロリー キャベツ・トマト・しめじ だいこん・きゅうり	コッペパン じゃがいも・マカロニ ひまわりゆ でんぶん	エネルギー 573	脂質 18.0	
16月			おじゃがもちスープ てつくりシュウマイ おかかとわかめのわふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく・わかめ かつおぶし	しょうが・たまねぎ にんじん・えのきたけ はくさい・だいこん きゅうり	むぎごはん ひまわりゆ・でんぶん・さとう じゃがいももち しゅうまいのかわ	エネルギー 541	脂質 11.7	
17火			いしかりじる やきとりどんのぐ りんご	ぎゅうにゅう さけ(さかな) あぶらあげ・みそ たまご・とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・ながねぎ えだまめ・りんご	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん みずあめ	エネルギー 630	脂質 18.0	りんご 1/4こ
18水			にくうどんじる だいがくいも いそのかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ・のり	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ・ながねぎ キャベツ・ほうれんそう もやし	ソフトめん・でんぶん さつまいも ひまわりゆ・さとう ごま	エネルギー 664	脂質 17.6	
19木			すいとんじる しのだにあんかけ ちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ まいたけしのだ	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん さとう・でんぶん ドレッシング	エネルギー 568	脂質 15.0	まいつき19には しくいくのひ
20金			コーンポタージュ ポテトカットマトグラタン ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	たまねぎ・コーン ごぼう・キャベツ・きゅうり	コッペパン・バター ポテトカットグラタン ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 664	脂質 24.7	
23月			とんじる あつあげのにくみそかけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ とりにく・さつまあげ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・しょうが きりぼしだいこん さやいんげん	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも こんにゃく・さとう・でんぶん	エネルギー 647	脂質 21.4	
24火			じゃがいものそぼろ汁 レバーのみそがらめ ゆでブロッコリー イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく・みそ ぶたレバー	たまねぎ・しょうが にんじん・だいこん ながねぎ・ブロッコリー	むぎごはん じゃがいも でんぶん・ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 620	脂質 16.9	イタリアンドレッシング
25水			<ぼうさいこんだて> かんでんスープ きゅうきゅうカレー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん ひじき	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・キャベツ きゅうり	ミニことうパン ひまわりゆ きゅうきゅうカレー	エネルギー 717	脂質 29.4	
26木			<こうぼくちゅうがっこうおもいでこんだて> キムチじる とりにくのからあげ もやしのナムル・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ	たまねぎ・はくさい・キムチ はくさい・えのきたけ・にら にんにく・しょうが・もやし きゅうり・にんじん	わかめごはん ごまあぶら・ガトーショコラ じゃがいももち でんぶん・ひまわりゆ	エネルギー 698	脂質 22.4	ガトーショコラ (ぎょうしゃはいそ)
27金			コンソメスープ トマトとツナのペンネ コールスローサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく・ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが にんにく・しめじ・トマト ピーマン・キャベツ・コーン	コッペパン じゃがいも・ドレッシング ひまわりゆ・さとう マカロニ・いちごジャム	エネルギー 609	脂質 16.7	いちごジャム
30月			<あきのみかくこんだて> さといものみそしる さんまのしおやき はくさいのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ さんま(さかな) こんぶ	たまねぎ・にんじん だいこん・なめこ・ながねぎ はくさい・きゅうり	むぎごはん さといも	エネルギー 574	脂質 21.8	
31火			さわにわん ちくわのカレーあげ シャキシャキポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ きゅうり・レモン	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ じゃがいも・さとう	エネルギー 608	脂質 18.6	ちくわ 2こ

食育だより

10月

今月の
目標

好き嫌いせず何でも食べよう



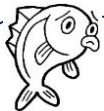
好ききらいを克服して

いろいろな食べ物にチャレンジ!



野菜が苦手な人へ

においがきらい、食感がきらいなど様々な理由で、苦手な食材によくあげられる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから種類を増やしていきましょう。



魚が苦手な人へ

生臭さや骨がきらいという理由は料理の時の一工夫で食べやすくなります。成長期に必要な栄養がたくさん含まれているのできちんと食べたいですね。

おすすめ料理



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにしたり細かく刻んだりしてみるとコクや甘みを感じる仕上がりになります。

おすすめ料理



シーフードグラタン

骨を取り除き、チーズやマヨネーズなどを合わせてグラタン風に焼いてみると食が進みます。塩こしょうなどの下味をつけることも効果があります。

信州ACEプロジェクトを知っていますか?

長野県では、県民のみなさんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指し、健康作り県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を展開しています。

ACEは、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

体を動かす
Action
毎日続ける運動と体操
休日は楽しみながらウォーキング

健診を受ける
Check
家族そろって必ず健診
毎年の癌科チェック、毎日の血圧チェックも

健康に食べる
Eat
減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

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
想いをこめたものです。
学校給食でも、「望ましい食生活」が身に付くように啓発したり、献立に反映させていきます。

みなさんのACEの状況はどうですか?

Eat(健康に食べる)

減らそう塩分、増やそう野菜 ~1食の塩分は3g、野菜はもう一皿~

減塩

「9つのコツ」

食するとき



選ぶとき



作る時



- 旬の新鮮食材で、素材の味を生かす
- だし、酸味、香味で薄味でもおいしくしるもの
- 汁物は具だくさんに

- 調味料は料理の味をみてから
- 調味料は「かける」より「つける」
- 麺類の汁は全部飲まない
- 加工食品は塩分量に気を付ける
- 減塩調味料・食品を上手に利用
- 外食や弁当は表示で塩分量を確認

今月の献立から

《ひじきのサラダ》

(4人分)

材料	分量	作り方
乾燥ひじき	2	1 ひじきは、水で戻してゆでる。 2 キャベツは千切り、きゅうりは輪切りに切る。 3 Aの材料でドレッシングを作り加える。
キャベツ	100	
きゅうり	80	
サラダ油	小さじ1と1/2	ひじきはくせがないので、煮物だけではなく、サラダで食べることも向いています。缶詰のひじきを使っても手軽に作れます。
酢	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	

