



令和5年10月 献立表 (中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日	曜	献立名		食品の働きと分類						栄養価		連絡	
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (キロカロリー)		脂質 (グラム)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳 乳製品 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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)		食塩相当量 (グラム)
2	月	麦ご飯	牛乳	沢煮棉 チーズちくわフライ シャキシャキポテトサラダ	豚肉・油揚げ 竹輪	牛乳 チーズ	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・えのきたけ きゅうり・レモン	麦ご飯・小麦粉 パン粉・じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 762 たんぱく質 27.2	脂質 22.0 食塩相当量 3.0	
3	火	丸パン	牛乳	白菜ベーコンスープ ハンバーグデミグラスソース 枝豆サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 もやし・えだまめ	丸パン じゃがいも	ドレッシング	エネルギー 661 たんぱく質 32.9	脂質 22.5 食塩相当量 4.1	
4	水	麦ご飯	牛乳	<地域食材の日献立> 凍り豆腐のみそ汁 マコモタケの炒め物 りんご	凍り豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ・にんにく しょうが・マコモタケ もやし・りんご	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 718 たんぱく質 28.8	脂質 19.3 食塩相当量 2.0	りんご 1/4個
5	木	ソフトめん	牛乳	肉うどん汁 大学芋 磯香和え	豚肉・油揚げ かまぼこ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ・白菜 しめじ・長ねぎ キャベツ・もやし	ソフトめん でんぶん さつまいも 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 778 たんぱく質 28.4	脂質 18.7 食塩相当量 2.6	
6	金	わかめご飯	牛乳	<更北中学校思い出献立> キムチ汁 鶏肉のから揚げ もやしのナムル・ガトーショコラ	豚肉・みそ 鶏肉	牛乳	にら 人参	玉ねぎ・白菜 白菜・えのきたけ にんにく・しょうが もやし・きゅうり	わかめご飯 じゃがいももち でんぶん ガトーショコラ	ひまわり油 ごま油	エネルギー 830 たんぱく質 30.8	脂質 23.9 食塩相当量 3.3	ガトーショコラ (業者配送) わかめご飯のもと
10	火	ミニ黒糖パン	牛乳	<防災献立> 寒天スープ 救給カレー ひじきのサラダ	豚肉	牛乳 寒天 ひじき	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・キャベツ きゅうり	ミニ黒糖パン 救給カレー	ひまわり油	エネルギー 795 たんぱく質 23.3	脂質 31.0 食塩相当量 3.8	
11	水	麦ご飯	牛乳	豚汁 厚揚げの肉みそがけ 切り干し大根の煮物	豚肉・みそ 厚揚げ・鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参 きやいんげん	ごぼう・大根 長ねぎ・しょうが 切干しだいごん	麦ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 770 たんぱく質 31.9	脂質 22.9 食塩相当量 2.9	
12	木	コッペパン	牛乳	コーンポタージュ ポテトカットマトグラタン ごぼうのサラダ	ベーコン	牛乳 スキムミルク		玉ねぎ・コーン ごぼう・キャベツ きゅうり	コッペパン ポテトカット マトグラタン	バター ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 794 たんぱく質 27.4	脂質 29.3 食塩相当量 3.2	
13	金	麦ご飯	牛乳	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	鶏肉・みそ 豚レバー	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・しょうが 大根・長ねぎ	麦ご飯 じゃがいも でんぶん・砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 747 たんぱく質 34.1	脂質 17.8 食塩相当量 2.7	イタリアンドレッシング
16	月	麦ご飯	牛乳	おじゃがもちスープ 手作りシューマイ おかかとかわめの和風サラダ	鶏肉・豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	しょうが・玉ねぎ えのきたけ・白菜 大根・きゅうり	麦ご飯 じゃがいももち しゅうまいの皮 でんぶん・砂糖	ひまわり油	エネルギー 651 たんぱく質 33.1	脂質 12.3 食塩相当量 2.3	
17	火	コッペパン	牛乳	ポトフ サバの米粉フライ 梅ドレッシングサラダ	ウィンナー サバ(魚)米粉 フライ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ・大根 コーン・キャベツ きゅうり・梅	コッペパン じゃがいも・砂糖	ひまわり油	エネルギー 816 たんぱく質 30.3	脂質 29.9 食塩相当量 4.4	
18	水	麦ご飯	牛乳	<秋の味覚献立> 里芋のみそ汁 さんまの塩焼き 白菜の昆布和え	厚揚げ・みそ さんま(魚)	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ・大根 なめこ・長ねぎ 白菜・きゅうり	麦ご飯 さといも	ひまわり油	エネルギー 725 たんぱく質 28.8	脂質 26.0 食塩相当量 2.2	
19	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース フライドポテト ツナサラダ	豚肉・ツナ	牛乳 のり	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	ソフトめん じゃがいも・砂糖	ひまわり油	エネルギー 836 たんぱく質 32.0	脂質 25.9 食塩相当量 3.5	19日 食育の日
20	金	麦ご飯	牛乳	石狩汁 焼き鳥丼の具 りんご	鮭(魚) 油揚げ みそ・卵 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ・大根 しめじ・長ねぎ えだまめ・りんご	麦ご飯 でんぶん・砂糖 みずあめ	ひまわり油	エネルギー 755 たんぱく質 37.4	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	りんご 1/4こ
23	月	麦ご飯	牛乳	白菜と大根のみそ汁 シルバーのごまだれがけ かぼちゃサラダ	厚揚げ・みそ シルバー(魚)	牛乳・わかめ	人参 かぼちゃ	大根・白菜 えのきたけ・長ねぎ きゅうり・コーン	麦ご飯・砂糖 でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 742 たんぱく質 30.4	脂質 22.5 食塩相当量 2.5	
24	火	コッペパン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉の豆乳ソース 大根サラダ	ベーコン・鶏肉 豆乳クリーム	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ コーン・セロリー キャベツ・しめじ 大根・きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ でんぶん	ひまわり油	エネルギー 650 たんぱく質 35.9	脂質 19.7 食塩相当量 3.5	
25	水	麦ご飯	牛乳	すいとん汁 信田煮あんかけ 中華ドレスサラダ	鶏肉・みそ まいたけ信田	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ご飯・すいとん 砂糖・でんぶん	ドレッシング	エネルギー 701 たんぱく質 25.4	脂質 16.5 食塩相当量 2.6	
26	木	コッペパン	牛乳	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	鶏肉・ツナ	牛乳	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ・白菜 しょうが・にんにく しめじ・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも・砂糖 マカロニ いちごジャム	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 685 たんぱく質 28.9	脂質 18.1 食塩相当量 3.3	いちごジャム
27	金	麦ご飯	牛乳	こんにゃくの炒め煮 ハガツオの照り焼き なめたけ和え	豚肉・竹輪 みそ ハガツオ(魚)	牛乳・わかめ	人参 きやいんげん	しょうが・玉ねぎ 大根・キャベツ なめたけ・きゅうり	麦ご飯 こんにやく・砂糖	ひまわり油	エネルギー 653 たんぱく質 35.5	脂質 13.7 食塩相当量 2.2	
30	月	麦ご飯	牛乳	ツナカレー キャベツメンチ こんにやく海藻サラダ	ツナ キャベツ メンチカツ	牛乳・海藻	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・りんご キャベツ・きゅうり	麦ご飯 じゃがいも こんにやく	ひまわり油	エネルギー 819 たんぱく質 27.3	脂質 24.3 食塩相当量 2.7	
31	火	コッペパン	牛乳	チンゲン菜のスープ レモンチキン揚げ ごまドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 レモン・大根 きゅうり・キャベツ	コッペパン じゃがいも でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 691 たんぱく質 35.9	脂質 22.1 食塩相当量 3.8	

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



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	

