



# 令和5年 10月 献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	主食	牛乳	お か す (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 (和加J)	脂質 (g)	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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			
2月	麦ご飯		豆腐汁 えびしゅうまい 春雨サラダ のりふりかけ	豆腐 えびしゅうまい	牛乳 のりふりかけ	人参	玉ねぎ 白菜 きゅうり きゃべつ	麦ご飯 春雨 砂糖	ごま油	エネルギー 715 たんぱく質 24.7	脂質 16.8 食塩相当量 3.1	しゅうまい 2個 のりふりかけ
3火	麦ご飯		すいとん汁 秋野菜の煮物 ぶどう	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ねぎ・生姜・れんこん 大根・ぶどう	麦ご飯 すいとん こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 725 たんぱく質 26.8	脂質 13.4 食塩相当量 1.6	ぶどう 4個
4水	パンブキンパン		《目の愛護デー献立》 小松菜のスープ 鶏肉のマスタード焼き スパゲッティサラダ・ブルーベリーゼリー	鶏肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし 大根・きゃべつ きゅうり コーン・にんにく	パンブキンパン スパゲッティ 砂糖 ゼリー	油	エネルギー 831 たんぱく質 37.6	脂質 26.7 食塩相当量 3.9	ブルーベリーゼリー 業者配送
5木	麦ご飯		《鹿児島県の献立》 さつま汁 豚肉の黒酢あん 大根の磯漬け	鶏肉 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン	ごぼう・玉ねぎ ねぎ・黄ピーマン 大根 きゅうり	麦ご飯 さつま芋 こんにゃく 砂糖・てんぷん	油	エネルギー 753 たんぱく質 29.1	脂質 20.8 食塩相当量 3.2	
6金	ソフト麺		みそラーメンスープ 大学芋 くさわかめのサラダ	豚肉 なると みそ	牛乳 くさわかめ	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ・コーン にんにく・ねぎ きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 さつま芋 てんぷん 砂糖・水あめ	油 ごま	エネルギー 809 たんぱく質 29.2	脂質 19.1 食塩相当量 3.7	
10火	麦ご飯		鶏ごぼうスープ 秋鮭のレモンソース コーンサラダ	鶏肉 鮭(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 レモン果汁・コーン きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 てんぷん 砂糖	油	エネルギー 738 たんぱく質 33.8	脂質 17.9 食塩相当量 2.3	
11水	コッペパン		《東条小150周年記念献立》 コーンポタージュ 東条小メンチカツ こんにゃくサラダ・ソース	ベーコン メンチカツ	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり	コッペパン こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 884 たんぱく質 31.8	脂質 34.2 食塩相当量 3.7	ソース クラス1本
12木	五目ご飯		かきたま汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き ごま和え	かまぼこ 卵 シルバー(魚)	牛乳	人参 水菜 小松菜	玉ねぎ もやし きゃべつ	五目ご飯 てんぷん 砂糖	油 ごま	エネルギー 712 たんぱく質 36.2	脂質 22.0 食塩相当量 3.3	
13金	食パン		せん切り野菜のスープ モウカサメのスパイシーから揚げ 海藻サラダ いちごジャム	豚肉 モウカサメ(魚)	牛乳 海藻	人参 水菜	生姜・玉ねぎ もやし・にんにく きゃべつ きゅうり	食パン 砂糖 てんぷん ジャム	油 ごま油	エネルギー 742 たんぱく質 36.5	脂質 23.9 食塩相当量 4.1	いちごジャム
17火	わかめご飯		豆乳みそ汁 戻りがつおの角煮 ゆかり和え	油揚げ 豆乳 みそ かつお(魚)	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり	わかめご飯 さつま芋 こんにゃく 砂糖		エネルギー 713 たんぱく質 33.1	脂質 12.0 食塩相当量 3.6	
18水	コッペパン		五目スープ 肉団子のチリソース ツナサラダ はちみつ	かまぼこ 肉団子 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし・ねぎ 白しめじ・きゃべつ にんにく・生姜・白菜 きゅうり・レモン果汁	コッペパン てんぷん 砂糖 はちみつ	油	エネルギー 827 たんぱく質 31.4	脂質 31.1 食塩相当量 4.3	川中島中 …きなこ揚げパン 西中・広徳中・東中 松代中…はちみつ
19木	麦ご飯		わかめスープ 焼き肉 もやしのナムル	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ えのきたけ 白菜・にんにく もやし	麦ご飯 砂糖	油 ごま油	エネルギー 711 たんぱく質 34.0	脂質 19.2 食塩相当量 2.4	
20金	ソフト麺		ミートソース ジャーマンポテト フルーツポンチ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ みかん缶 パイン缶	ソフト麺 じゃがいも ナタデココ ゼリー	油	エネルギー 841 たんぱく質 32.5	脂質 18.5 食塩相当量 3.1	
23月	麦ご飯		春雨スープ ハンバーグきのこソース お豆のサラダ	豚肉 ハンバーグ 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 白菜・えのきたけ しめじ・きゃべつ きゅうり・にんにく	麦ご飯 春雨 砂糖 てんぷん	油	エネルギー 784 たんぱく質 29.5	脂質 24.1 食塩相当量 2.9	
24火	麦ご飯		豚汁 ソースささみフライ 塩昆布和え	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ きゃべつ きゅうり	麦ご飯 こんにゃく 里芋・小麦粉 パン粉・砂糖	油	エネルギー 774 たんぱく質 36.9	脂質 17.9 食塩相当量 2.7	
25水	ナン		《川中島小学校お楽しみ献立》 野菜スープ ドライカレー クルトンサラダ・豆乳チョコクレープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 にんにく・きゅうり きゃべつ・コーン	ナン クルトン クレープ	油 ドレッシング	エネルギー 769 たんぱく質 33.6	脂質 27.3 食塩相当量 3.7	豆乳チョコクレープ 業者配送
26木	麦ご飯		うすくず汁 シイラのもみじソース さつま芋とひじきの煮物	シイラ(魚) みそ 豆腐 ちくわ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 てんぷん こんにゃく 砂糖・さつま芋	油 ノンエックマヨネーズ	エネルギー 713 たんぱく質 33.8	脂質 15.8 食塩相当量 2.6	
27金	コッペパン		《ハロウィン献立》 かぼちゃもちスープ カチャトラ(鶏肉のトマト煮) ハロウィンサラダ	豚肉 鶏肉 豆乳クリーム	牛乳	人参 赤ピーマン トマト	生姜・玉ねぎ・きゃべつ たけのこ・えのきたけ 黄ピーマン・きゅうり 白菜・にんにく・レッドキャベツ・レモン果汁	コッペパン かぼちゃもち てんぷん・砂糖 ソルガムマカロニ	油 オリーブ油	エネルギー 783 たんぱく質 39.1	脂質 22.2 食塩相当量 3.9	
30月	麦ご飯		チキンカレー あざやかサラダ りんご	鶏肉 ハム	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・りんご きゅうり・きゃべつ コーン・レモン果汁	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 788 たんぱく質 28.2	脂質 18.9 食塩相当量 2.5	
31火	麦ご飯		《地域食材の日献立》 信州野菜のみそ汁 三色そぼろ 糸寒天とソルガムの和え物	みそ 鶏肉 大豆ミート 卵	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ・枝豆 大根・白菜・ねぎ 生姜・えのきたけ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 砂糖 てんぷん ソルガム	油 ごま油	エネルギー 732 たんぱく質 29.2	脂質 21.9 食塩相当量 2.7	

# 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

食べ物は、元気な体を作るために、いろいろな働きをしてくれます。骨や筋肉を作ったり、力をだせるようにしてくれるのも、食べ物のおかげです。

食べ物によって、その働きは違います。好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べることで、元気な体を作ることができます。

苦手な食べ物も、体の中に入ると、体を元気にしようと、がんばってくれます。まずは、ひと口からチャレンジしてみましょう！



**Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？**

**A.** 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色の豊かな地域食材や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さずに食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。

ところが近年、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

## 知っていますか？「信州ACEプロジェクト」

長野県では、健康づくりのため、「信州ACEプロジェクト」を進めています。ACEとは、生活習慣病の予防に効果的な、「Action(体を動かす)」、「Check(健診を受ける)」、「Eat(健康に食べる)」の3つを表していて、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いがこめられています。



**Eat(健康に食べる)**

**減らそう塩分、増やそう野菜**

<現状> 令和元年度の長野県の調査では、約9割の人が塩分とりすぎ、約7割の人が野菜不足！特に20代から30代の若い世代の野菜摂取量が少ない状況です。

### ◆減塩のコツ◆ 食塩のとりすぎは、高血圧の原因になります

- ① 調味料は味をみてから使う…しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ② 麺類の汁は全部飲まない
- ③ 減塩調味料や減塩食品を上手に利用…食品を選ぶときは栄養成分表示をチェック！



### ◆野菜をとるコツ◆ 野菜を多くとることで、生活習慣病の予防につながります

- ① 加熱してカサを減らす
- ② みそ汁やスープに加える
- ③ 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



★学校給食でも、減塩や、野菜をたくさん使った献立作りにつとめています！

## 給食の献立から ~魚のもみじソース~

きれいなオレンジ色のソースです♪

《材料 4人分》	《作り方》
魚の切り身 50g 4切	① 人参をすりおろす。
人参 25g	② なべに、①、トマトケチャップ、ノンエッグマヨネーズを入れて混ぜ、魚にかけやすい濃度になるように、水を適量加えて混ぜ合わせる。
トマトケチャップ 大さじ1弱	③ ②を加熱する。
ノンエッグマヨネーズ 大さじ1強	④ 魚を焼き、③のソースをかける。
水 適量	

※ ソースは電子レンジで加熱することもできます。

※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作って下さい。

※ 給食ではシイラに「もみじソース」をかけたのですが、他の魚や肉でもおいしく食べられます。

※ 給食ではノンエッグマヨネーズを使用していますが、通常のマヨネーズでも作ることができます。

