

10月 予定献立表



今月の食生活目標

なんでも食べよう!

朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋。運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。ただし、夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

成長期は味覚も変化するとき!

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を取り入れるだけでなく、味覚の発達にもつながります。小さいころ食べられなかったものが、今は大好物になった…なんていう経験はありませんか?人間の味覚は成長とともに発達します。特に幼児期は自分の身を守るために、本能的に苦みや刺激のあるものを受け付けません。しかし、成長するにつれて苦みや刺激がある食べ物もおいしいと感じるようになります。だから苦手だからと一切拒否してしまわず、**とりあえず一口食べてみましょう。**

調理方法が変わるだけで、思わぬおいしさに出会えるかもしれません。
食わず嫌いはやめて、自分の味覚を豊かにしましょう!

食べられるものが増えると食事がもっと楽しくなるよ!



長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会のキャラクター **げんきレンジャー**

もうすぐ新米の季節です!

今年も新米の季節がやってきました。品種改良や技術の進歩により、昔ほど差はないと思いますが、やっぱり新米はおいしいですね。給食では準備が整い、新米に切り替わる予定です。ちなみに新米は年末までに精米・包装された米をいいます。

予定献立 太字はカミカメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃぱり」の予定						栄養量	ひとことメモ	
日曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる				
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	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 砂糖	6群 油脂 種実類	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
2月	ご飯		主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	かぼちゃ 人参 小松菜	牛乳	かぼちゃ 白菜 きゅうり キャベツ 大根	米 砂糖 水あめ 片栗粉 こんにゃく	油 ごま	785 kcal 26.2 g 20.4 g 2.1 g	よ 今年もたくさんかぼちゃがとれたので、給食でもたくさん使わせていただきます♪	
3火	栗ご飯		秋刀魚の塩焼き 磯香和え 里芋汁 お月見ゼリー	秋刀魚 豚肉	牛乳 しらす 海苔 寒天	ほうれん草 人参 もやし 長葱 ごぼう 大根 しめじ	米 砂糖 里芋 こんにゃく 白玉団子	栗 ごま	859 kcal 30.9 g 24.1 g 2.9 g	十五夜～中秋の月見～ 平安時代に伝わった月見の風習。十五夜の満月に、芋や豆など秋の収穫に感謝を込めてお供えします。給食では、栗・里芋・団子を使います。	
4水	きのこしめん		揚げ出し豆腐 金糸瓜の三杯酢和え きのこしめんの汁 なし(南水)	豚肉 油揚げ 豆腐 ハム	牛乳 わかめ	人参 しめじ えのき 長葱 椎茸 大根 なめこ 金糸瓜 きゅうり 梨	めん 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま	824 kcal 32.3 g 22.9 g 3.4 g	旬 今シーズン最後の金糸瓜と梨の登場! 梨は全校分て105個、すべて皮をむきます。	
5木	ご飯		鮭のムニエル おさつサラダ コンソメ・ジュリエヌ	鮭 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 玉葱	小麦粉 じゃが芋 さつまいも	バター 油 マヨネーズ	838 kcal 28.8 g 30.2 g 2.5 g	よ 旬 コンソメとは、澄んだスープのこと。ジュリエヌとは、「細切り」を意味します。
6金	ナン		キーマカレー フライドポテトサラダ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ひよこ豆 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン	玉葱 ピーマス キャベツ りんご きゅうり 黄桃 パイナップル みかん	ナン じゃが芋 ハチミツ	油	866 kcal 34.6 g 29.4 g 4.0 g	旬 つぼのような窯でナンは内側にくっつけて焼き、肉は串にさして焼きます。 ナンは「タンホール」という窯で焼くインドのパンです。
9月	体育の日										
10火	ご飯		豚肉のアップルソース 和風サラダ 秋野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン ブロッコリー ほうれん草	生姜 りんご 玉葱 きゅうり 大根 長葱 キャベツ なす	砂糖	油 ごま ごま油	786 kcal 29.4 g 25.2 g 2.4 g	旬 長野県の特産物である旬の「りんご」を使ったアップルソースを焼いた豚肉にかけていただきます。白いご飯がすすみます♪
11水	塩ラーメン		おかかココット シャキシャキポテトサラダ 塩ラーメンの汁 巨峰	豚肉 卵 鯉節	牛乳 生クリーム	人参 サラダ葱 ほうれん草	生姜 にんにく たけのこ キャベツ コーン 子大豆もやし 水菜 玉葱 巨峰	めん 砂糖 じゃが芋	ごま	818 kcal 32.5 g 24.9 g 3.8 g	今シーズン最後の巨峰です。巨峰の紫色は、アントシアニンという色素で、ブルーベリーやナスの皮にも含まれています。
12木	先生方の研修のため学校は休み										

13 金	コッパン	白身魚のレモン風味 マカロニサラダ キャベツのスープ ブルーベリージャム	ホキ ハム 卵	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 片栗粉 マカロニ 小麦粉 ジャム	油 マヨネーズ	834 kcal 33.7 g 29.5 g 4.2 g	10月10日は目の愛護デー 目に良い食べ物といえば、ブルーベリー。ビタミンAを含む緑黄色野菜も目の健康を保ってくれます。		
16 月	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳	人参 生姜 にんにく もやし きくらげ きゅうり 黄桃 パイナップル みかん	米 砂糖 片栗粉 春雨 団子 フルーツゼリー	油 ごま油	980 kcal 24.9 g 23.7 g 2.5 g	1の3から全校のみ登さんへ 1年3部らしさでてる組み合わせだと思えます。これを食べて、1年3部みたいに元気がでるような、そんな献立になればいいと思います。	1の3リクエスト給食	
17 火	ご飯	鯖の塩焼き 浅漬け 秋の豚汁	鯖 豚肉 豆腐	牛乳 しらす 昆布	人参 小松菜 ごぼう 長葱 白菜 キャベツ きゅうり 玉葱 生姜 しめじ	こんにゃく さつま芋	油 ごま	765 kcal 32.8 g 22.9 g 2.3 g	旬の鯖をシンプルに塩焼きでいただきます♪		
18 水	肉うどん	肉うどんの具 水菜サラダ 肉うどんの汁 ルバーフケーキ	卵 豚肉 油揚げ	牛乳 しらす	人参 ほうれん草 玉葱 水菜 きゅうり 大根 白菜 長葱 ルバーフ	めん 砂糖 小麦粉	バター	896 kcal 33.5 g 22.9 g 3.1 g	7,8部のみなさんが育てた富士見特産「赤いルバーフ」をケーキでいただきます♪		
19 木	ご飯	春巻き こんにゃくサラダ 中華たまごスープ	豚肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 たけのこ 生姜 玉葱 きくらげ もやし きゅうり えのき	春巻きの皮 春雨	油 ごま	756 kcal 26.0 g 20.7 g 2.1 g	「春巻きが食べたい！」という熱い熱いリクエストにこたえて、手作り春巻きの登場です。手間がかかるので、6人で力を合わせて作ります。		
20 金	コッパン	チーズオムレツ りんごサラダ かぼちゃポタージュ	卵 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ピーマン かぼちゃ パセリ	りんご 白菜 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 米粉	油 ごま	810 kcal 32.7 g 27.7 g 4.2 g	旬のりんごをサラダに入れました。色と甘酸っぱい味がサラダのアクセントになります。	
23 月	カレーライス	秋野菜カレー 大豆サラダ りんご	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 しめじ エリンギ りんご キャベツ	米 さつま芋 砂糖	油	832 kcal 25.3 g 22.5 g 2.8 g	旬の野菜をたっぷり使ったカレーでご飯をしっかりと食べて、抵抗力をつけましょう。		
24 火	ご飯	かぼちゃコロッケ ひじきのサラダ 白菜のみそ汁	豚肉 卵 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき	かぼちゃ ほうれん草 人参 白菜	玉葱 コーン きゅうり キャベツ 白菜	小麦粉 パン粉	油	851 kcal 24.6 g 26.6 g 2.7 g	かぼちゃには、体内でビタミンAに変わる「カロテン」が多く含まれています。季節の変わり目で体調を崩しやすい今の時期にぴったりの食べ物です。	
25 水	肉みそタンメン	肉みそタンメンの具 えびとわかめのサラダ 肉みそタンメンの汁 手作りアップルパイ	豚肉 えび 卵	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜 生姜 にんにく もやし 椎茸 キャベツ 玉葱 りんご	めん 砂糖 パイ 片栗粉	油 バター	908 kcal 31.8 g 28.2 g 3.4 g	10~11月の短期間しか出回らない紅玉を使って、大人気のアップルパイを作ります。甘酸っぱい旬のデザートをお楽しみに♪		
26 木	ご飯	竹輪の磯辺揚げ 五目きんぴら きのこ汁 柿	竹輪 卵 厚揚げ	牛乳 青海苔	人参 キヌサヤ 小松菜 ごぼう えのき 椎茸 大根 ひらたけ なめこ 長葱 ヤーコン	米 里芋 こんにゃく	ごま油	780 kcal 27.6 g 18.4 g 2.4 g	旬の柿は、ビタミンAとCを多く含む柿は、かぜ予防や美容におすすめ。また、二日酔いにも効果があるといわれ、飲みすぎた大人にもおすすめです。		
27 金	揚げパン	ハンバーグ スティックサラダ ABCスープ みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 玉葱 大根 きゅうり キャベツ コーン みかん	パン パン粉	油 マヨネーズ	911 kcal 34.6 g 35.2 g 3.6 g	1の2から全校のみ登さんへ 揚げ物同士で重なったりしないように、工夫をしながら、人気の給食メニューにしました。	1の2リクエスト給食	
30 月	ご飯	秋刀魚のねぎみそ焼き ほうれん草ともやしのごま醤油和え のっぺい汁	秋刀魚 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜 もやし 大根 長葱 ごぼう	里芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	756 kcal 26.7 g 24.7 g 2.1 g	食欲の秋です♪		
31 火	チキンライス	ジャーマンポテト コールスローサラダ ほうれん草のスープ パンフキンプリン	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ ピーマン グリーンピース ほうれん草 玉葱 長葱 マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	米 じゃが芋 プリン	バター 油	892 kcal 25.6 g 27.8 g 3.5 g	Happy Halloween ハロウィンといえば、かぼちゃで作るジャックオーランタン。オレンジのかぼちゃは食べられますが、味は大味です。		

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0~40.0g、脂質22.8~27.3g、塩分は3.0g以下です。

★10月の平均栄養量は

エネルギー837Kcal、たんぱく質29.7g、脂質25.4g、塩分3.0gです。

主な使用食材の産地 9月

*よつちやばり:米、もち米、えごま、みそ、にんにく、きゅうり、赤うり、かぼちゃ、ズッキーニ、ピミタス、ピーマン、黄ピーマン、みょうが、玉ねぎ、じゃが芋、さつま芋、大根葉 *茅野:生いたけ、寒天 *諏訪:セルリー、きゅうり *長野:卵、豚肉、大豆、ほうれん草、レタス、きくらげ
*松川町:なし、りんご *中野:えのき *松本:長芋 *川上:白菜 *佐久:キャベツ、白菜 *飯田:しめじ、赤ピーマン *山梨:もやし
*群馬:ほうれん草、キャベツ、モロヘイヤ *茨城:小松菜、ほうれん草、水菜 *愛知:大葉 *高知:生姜 *長崎:レモン
*宮崎:切り干し大根 *青森:にんにく、鶏肉 *岩手:鶏肉 *山形:にら *北海道:大根、玉ねぎ、人参、コーン *ノルウェー:さば
*インドネシア:かちり、しらす *ニュージーランド:ホキ

イラストなど出典:少年写真新聞社

信州
ACE
プロジェクト

