







令和元年度10月分 学校給食予定献立表 <A>-<J>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
 19日 家族団らん 手づくり料理を 楽しむ日	1 牛乳 麦ごはん いも団子汁 カレイのみそマヨ蒸し 香りびたし	2 牛乳 麦ごはん 寒天スープ ハンバーグきのこソース じゃこあえ	3 牛乳 わかめごはん 豚汁 山賊焼き 春雨サラダ みかんクレープ 清水中学校 希望献立	4 牛乳 きなこ揚げパン シュリエンヌスープ ジャーマンポテト 枝豆サラダ 
7 牛乳 麦ごはん 芋の子汁 豚肉と厚揚げの煮物 ささみあえ 松本の日献立	8 牛乳 麦ごはん すいとん汁 豆腐入りつくねのごまだれ かぶの即席漬け	9 牛乳 切込み丸パン にんじんのポターージュ ハムカツ こんにゃくサラダ パンにはさんで 食べましょう	10 牛乳 麦ごはん みそ煮込みうどん汁 キムタクごはんの具 巨峰 ごはんにのせて 食べましょう 3こ	11 牛乳 麦ごはん 凍り豆腐のみそ汁 かじぎの塩麴焼き キャベツの香味漬け
14 体育の日 	15 牛乳 麦ごはん ごまみそ汁 秋鮭の南蛮だれ おひたし	16 牛乳 クロワッサン コーンスープ 鶏肉の照り焼きソース ツナサラダ あんずゼリー	17 牛乳 菜めし 鶏ごぼう汁 たまごやき 磯香あえ	18 牛乳 麦ごはん わかめスープ ビビンバ 大根のナムル
21 牛乳 発芽玄米ごはん きのかカレー トンカツ 福神漬あえ	22 即位礼正殿の儀	23 牛乳 食パン 2枚 白菜スープ ポトとチーズの林仙包み ツナごぼうサラダ ブルーベリージャム	24 牛乳 麦ごはん 具だくさんみそ汁 さんまの塩焼きおろしソース ごま酢あえ	25 牛乳 麦ごはん さつま汁 ささみのレモンソース ひじきサラダ
28 牛乳 麦ごはん さわに椀 さばのみそ煮 和風ポテトサラダ	29 牛乳 麦ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のアップリソース はりはり漬け	30 牛乳 背割りコッペパン キャベツのスープ 揚げたいほり フルーツ白玉 パンにはさんで 食べましょう	31 牛乳 麦ごはん 五目スープ 魚とツマ任の甘辛揚げ おかかあえ	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
781 kcal	29.9 g	22.7 g	327 mg	2.4 mg	255 μgRAE	0.44 mg	0.56 mg	28 mg

このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。

このマークがついたメニューはかみかみ献立です。

このマークがついたメニューは「具だくさんみそ汁の日」です。



10月の希望献立 清水中学校

清水中学校でアンケートを実施し、学年で集計したところ、ほぼ全学年で希望献立が一致しました。おいしく食べてもらえると嬉しいです。

世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めた 信州ACE(エース)プロジェクト

Action (体を動かす) Check (検診を受ける) Eat (健康に食べる)

県が進めている、県民一人ひとりの健康増進を図る県民運動です。長野県のホームページもご覧ください。

**減らそう塩分・増やそう野菜
主食・主菜・副菜を組み合わせよう!**
(毎日の積み重ねが大切です。)

作ってみよう! 給食レシピ

☆芋の子汁☆

材料(4人分)

- ごぼう 50g
- にんじん 50g
- だいこん 100g
- 里芋 100g
- 長ねぎ 20g
- しょうゆ 大さじ1強
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 小さじ1
- かつお節 5g
- だし汁 700cc

作り方

- ① かつお節でだしをとる。
- ② ごぼうはささがき、にんじんとだいこんは薄めのいちよう切り、里芋は厚めのいちよう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋を火にかけ、ごぼうをさっと炒める。
- ④ だし汁を入れて、にんじん、だいこん、里芋を入れて煮る。
- ⑤ 長ねぎを入れて、調味料で味を調える。
- ⑥ 最後に同量の水で溶いた片栗粉を入れてできあがり☆

旬の里芋やごぼうを使った汁物です。ごぼうは山形村で多くつくられています。かつお節でだしをとることで、少ない塩分でもうま味のある汁物になります。

10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスとは、食べられるのに捨てられた食品のことをいいます。松本市発祥の「残さず食べよう!30・10(さんまる・いちまる)運動」に由来する10月30日が「食品ロス削減の日」と定められました。

食品ロス削減のために、どんなことができるでしょうか?買い物をするとき、料理をするとき、食事をするときなど、食品ロスのことを意識して行動してみましょう。

