

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主食 ・主菜の順で並んでいます ・副菜	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・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・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
2月	牛乳ごはん 春雨スープ 蒸し餃子 もやしの中華あえ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ もやし きゅうり キャバツ なら しょうが	金芽米 春雨 さとう 小麦粉	油 白すりごま ごま油	エネルギー 682 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
3火	牛乳ごはん いも団子汁 あんかけ肉団子 ごぼうのごま酢あえ	鶏肉	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ ごぼう きゅうり ホールコーン たまねぎ キャバツ 長ねぎ しょうが	金芽米 いも団子 さとう パン粉 でんぱん	白すりごま ごま油 油	エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g
4水	牛乳 コッペパン ミネストローネ メンチカツ ブロッコリーサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮 ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャバツ ホールコーン	コッペパン じゃが芋 さとう パン粉 でんぱん	オリーブ油 油	エネルギー 744 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.8 g
5木	牛乳ごはん かきたま汁 キムタクごはんの具 海そうサラダ ミルク(コーヒー)	細切カボチ 卵 豚肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん 小松菜	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 キャバツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう ミルク(コーヒー)	ごま油 油	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g
6金	牛乳ごはん さつまいものみそ汁 信田煮 こんがあえ	油揚げ みそ 大豆 すけとうだら	牛乳 塩こんが ひじき	にんじん 小松菜	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが もやし	金芽米 さつま芋 でんぱん さとう	油	エネルギー 699 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
10火	牛乳ごはん だいこんのみそ汁 ホキのマヨコーン焼き ツマ任とチーズのサラダ	油揚げ みそ ホキ	牛乳 角チーズ	にんじん	だいこんの葉 だいこん たまねぎ えのきたけ コーン-スト きゅうり	金芽米 さつま芋	ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
11水	牛乳 コッペパン にんじんのポタージュ なすのミートパンネ コールスローサラダ	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん にんじんパ-スト パセリ ピーマン トマトピューレ	たまねぎ コ-パ-スト にんにく なす キャバツ きゅうり ホールコーン	コッペパン マカロニ	バター 油	エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.8 g
12木	牛乳ごはん 厚揚げのみそ汁 パ-と豚肉の好かつ 和え おかかあえ	厚揚げ みそ 豚レバー 豚肉 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ キャバツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	油	エネルギー 833 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g
13金	牛乳ごはん ポトフ ハンバーグアップルソース コーンサラダ	野菜入りソーセージ 豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャバツ きゅうり おろしりんご オニオン ホールコーン	金芽米 じゃが芋	油 オリーブ油	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
16月	牛乳ごはん かみなり汁 肉じゃが ごまあえ	ゆじどうふ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん 長ねぎ たまねぎ キャバツ きゅうり	金芽米 突こんによく じゃが芋 さとう	ごま油 油 白すりごま	エネルギー 673 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g
17火	牛乳ごはん 具だくさんみそ汁 さばのカレー焼き たくあんあえ	油揚げ みそ さば	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ キャバツ きゅうり 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 さとう		エネルギー 689 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g

郷土料理にはこのマークがつけます

この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます

かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます



食育だより

10月 月目標「地域の食文化を知ろう」

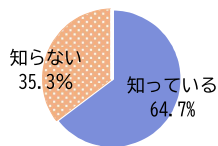
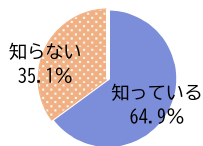
令和4年度児童生徒の食に関する実態調査では、64.7%の人が郷土食を知っていると回答しました。家庭で郷土食を食べる機会が減ってきていることもあり、学校給食では、郷土食や日本の伝統食を積極的に取り入れています。「松本の日」献立は郷土食や地域の食材を使った献立になっているので、注目して食べてみてください。



長野県や住んでいる地域で食べられている料理(郷土食)を知っていますか？

全県 (中学校)

松本市 (中学校)



今月の郷土食 「塩丸いかの酢の物」

塩丸いかは、いかの内臓を取って皮をむき、ゆでて胴の中に塩を詰め込んだものです。昔、塩を交易する際の副産物として生まれました。その美味しさと保存性の高さから重宝され、現在でも長野県で根付いています。そのままだとしょっぱいため、塩抜きをして酢の物などにさせていただきます。



〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・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・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
18水	牛乳 背割りコッペパン やさいスープ ワンフルサルサス かぼちゃと枝豆のサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ にんにく えだまめ	コッペパン じゃが芋 さとう	オリーブ油	エネルギー 724 kcal たんぱく質 30 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.9 g
19木	牛乳 玄米入りごはん ポークカレー りんご 野菜ソテー	豚肉 ソルダ -ハ- コ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご りんご キャベツ もやし ホールコーン	金芽米 0カット玄米 じゃが芋 でんぷん	油	エネルギー 782 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
20金	牛乳 ごはん 豚汁 安曇野わさびコッパ 塩丸いかの酢のもの	豚肉 みそ 塩いか	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり わさび茎	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう パン粉 小麦粉 米粉	油	エネルギー 739 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g
23月	牛乳 ごはん さわに椀 かつおフライ ひじきと大豆のサラダ	細切かつお かつお 大豆	牛乳 ひじき	にんじん みつば	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.8 g
24火	牛乳 ごはん 肉だんごスープ 厚揚げ入りホイコーローン こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし	金芽米 さとう でんぷん サラダ コニャク	油	エネルギー 731 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.7 g
25水	牛乳 コッペパン コーン入り野菜スープ 照り焼きチキン ツナサラダ	鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン ホールコーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 さとう でんぷん	油	エネルギー 659 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.5 g
26木	牛乳 ごはん 白菜スープ 鶏肉のレモンソ のり酢あえ	豚肉 鶏肉	牛乳 角さじみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい レモン汁 もやし きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	油	エネルギー 705 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g
27金	牛乳 ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 大根サラダ	鶏肉 なると 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい しょうが 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 ワンタン さとう でんぷん	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g
30月	牛乳 ごはん ちゃんこ汁 いわしのおかか煮 和風ポテトサラダ	鶏肉 いわし かつお節	牛乳	にんじん	だいこん はくさい しめじ 長ねぎ きゅうり	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう でんぷん	油	エネルギー 671 kcal たんぱく質 27 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
31火	牛乳 わかめごはん キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ ブル・ハ・リーク・ブ	豚肉 焼き豆腐 鶏肉	牛乳 塩蔵わかめ	にんじん 小松菜	だいこん はくさい 白菜キムチ漬 きゅうり キャベツ しょうが にんにく	金芽米 でんぷん マロニー さとう ブル・ハ・リーク・ブ(乳卵 小麦なし)	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 843 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3.9 g



郷土料理にはこのマークがつきます



この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

清水中学校希望献立

5日の献立は清水中学校の希望献立です。清水中学校からのメッセージを紹介します。「全校みんなが好きなものを取り入れて、バランスも良い献立にしました。清水中学校全校生徒が好きな献立なんだと、思って食べてください。主食と合う主菜なのでよく味わって食べてください。」ごはんが進む献立になっていますので、しっかり食べて午後元気にごしまししょう。

エース 信州 ACE プロジェクト

長野県は、平均寿命が男女ともに全国トップレベルでの健康長寿が自慢です。一人ひとりが生きがいをもち、健やかに幸せに暮らせるように、長野県が進めている健康づくり県民運動が、「信州ACEプロジェクト」です。

給食おすすめレシピ 「ホキのマヨコーン焼き」

〈材料〉4人分

- ホキ 4切れ
- 塩 少々
- こしょう 少々
- マヨネーズ 30g
- コーンパスト 10g
- 耐熱紙カップ 4枚

〈作り方〉

- ①ホキは塩こしょうで下味をつける。
- ②マヨネーズとコーンパストをあわせて混ぜる。
- ③耐熱紙カップにホキを入れて、上から②のマヨコーンをかける。
- ④オーブントースターで10分焼いて、ホキに火が通ったら出来上がり。

魚はホキ以外に、鮭や白身魚もおすすめです。焼き時間はご家庭の器具によって調節してください。焼き色が付きすぎてしまう場合はアルミホイルを被せてください。ホイル包みにして焼いていただくのもおすすめです。



Action (体を動かす)



Check (検診を受ける)



Eat (健康に食べる)

信州ACEプロジェクトについて詳しくはこちら⇒ <https://ace.nagano.jp/>