



令和5年度 10月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	春雨スープ 蒸し餃子(2個) もやしの中華あえ	豚肉 鶏肉 牛乳 大豆	はくさい たまねぎ もやし きゅうり キャベツ にら しょうが にんじん 小松菜	金芽米 春雨 さとう 小麦粉 油 白いりごま ごま油	540 kcal 16.9 g 15.1 g 1.9 g
3火	ごはん	豚汁 安曇野わさび珈琲 塩丸いかの酢のもの	豚肉 みそ 塩いか 牛乳 わかめ	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 にんじん 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	591 kcal 21.3 g 18.3 g 1.8 g
4水	ごはん	ワンタンスープ 麻婆豆腐 だいこん 大根サラダ	鶏肉 なたと 豚肉 豆腐 大豆の華 みそ 牛乳	たまねぎ はくさい しょうが 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん にら	金芽米 ワンタン さとう でんぷん 油 ごま油 白いりごま	561 kcal 22.8 g 16.8 g 2 g
5木	ごはん	臭だくさんみそ汁 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	ごぼう たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり 細切たくあん にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう	551 kcal 25.7 g 18.7 g 1.5 g
6金	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 大豆 鶏肉 牛乳	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん パセリ トマト水煮 ブロッコリー	コッペパン じゃが芋 さとう パン粉 でんぷん オリーブ油 油	675 kcal 27.1 g 26.9 g 3.3 g
10火	ごはん	肉だんごスープ 厚揚げ入りホイコーロー こんにゃくサラダ	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 さとう でんぷん ワガ ココヤ 油	594 kcal 24.4 g 20.6 g 2.1 g
11水	ごはん	さわに椀 かつおフライ ひじきと大豆のサラダ	細切かぼち かつお 大豆 牛乳 ひじき	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん みつば	金芽米 さとう 小麦粉 パン粉 油	543 kcal 22.3 g 15.3 g 2.2 g
12木	ごはん	いも団子汁 あんかけ肉団子(2個) ごぼうのごま酢あえ	鶏肉 牛乳	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 キャベツ 長ねぎ しょうが にんじん みつば	金芽米 いも団子 さとう パン粉 でんぷん 白すりごま ごま油 油	574 kcal 21.3 g 14.5 g 2.1 g
13金	コッペパン	にんじんのポターージュ 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	たまねぎ コーン-スト にんにく なす キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん にんじんパ-スト パセリ ピーマン トマトビュレ	コッペパン マカロニ バター 油	623 kcal 23.9 g 20 g 3.1 g
16月	ごはん	だいこんのみそ汁 ホキのマヨコーン焼き ザマイとチーズのワガ	油揚げ みそ ホキ 牛乳 角チーズ	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 にんじん	金芽米 さつま芋 ワガ マヨネーズ 油	578 kcal 24.4 g 18 g 2.1 g
17火	ごはん	白菜スープ 鶏肉のレモンソース のり酢あえ	豚肉 鶏肉 牛乳 角きざみのり	たまねぎ はくさい レモン汁 もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 でんぷん さとう 油	568 kcal 26.2 g 18.5 g 1.8 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

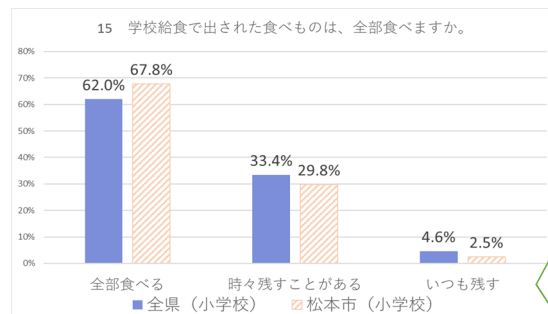
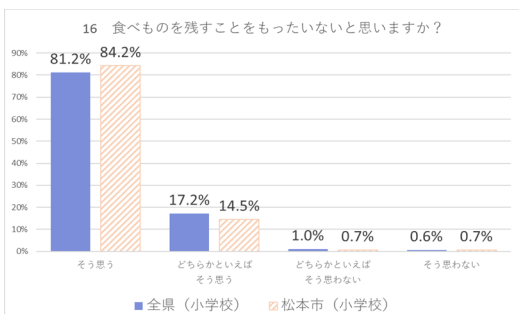
かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

臭だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



10月 月目標「地域の食べ物を知ろう」

10月は「食品ロス削減月間」です。令和4年度に実施した長野県児童生徒の食に関する実態調査の項目に、「食べ物を残すことをもったいないと思いますか?」と「学校給食で出された食べ物は、全部食べますか。」があります。



お家ではどうでしょうか? 「残さずに食べる」ということは、SDGsにもつながる行動ですね。

学校給食は、児童生徒の体格に合わせて必要量を提供していますので、残量があるからといって減らすことはできません。1年間かけてクラスに配膳された量を食べられるようになるといいですね!

もったいないと思う児童が県平均よりも多いです。食べ物を残すことをもったいないという意識が高いですね。

では実際の行動に移せているかというと、給食で見ると全部食べられないことがあるという実態が浮かびあがります。



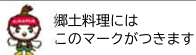


令和5年度 10月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
18水	ごはん	かきたま汁 キムタクごはんの具 海そうサラダ ミルメークコーヒー	細切かぼち卵 豚肉 牛乳 海そうサラダ	えのきたけ たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 でんぱん さとう ミルメーク(コヒー) ごま油	552 kcal 22.9 g 16.3 g 2.2 g
19木	ごはん	厚揚げのみそ汁 いパ-と豚肉のケチャップ 和え おかかあえ	厚揚げ みそ 豚レバー 豚肉 花かつお 牛乳	たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 でんぱん さとう 油	670 kcal 29.1 g 23.6 g 1.6 g
20金	背割りコッパン	やさしいスープ フランクフルトソース かぼちゃと枝豆のサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく えだまめ にんじん 小松菜 トマト水煮 かぼちゃ	コッパン じゃが芋 さとう オリーブ油	665 kcal 27.3 g 27.8 g 3.5 g
23月	ごはん	さつまいものみそ汁 信田煮 こんぶあえ	油揚げ みそ 大豆 すけとうだら ひじき 牛乳 塩こんぶ	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが もやし にんじん 小松菜	金芽米 さつまい でんぱん さとう 油	576 kcal 20.5 g 18 g 2.2 g
24火	わかめごはん	キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ ブルバリーグループ	豚肉 焼き豆腐 鶏肉 牛乳 塩蔵わかめ	だいこん はくさい 白菜キムチ漬 きゅうり キャベツ にんじん 小松菜	金芽米 でんぱん マロニー さとう ブルバリーグループ(乳卵小麦なし) 油 ごま油 白いりごま	691 kcal 30.3 g 24.5 g 3.1 g
25水	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	だいこん はくさい しめじ 長ねぎ きゅうり にんじん	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう でんぱん 油	549 kcal 22.6 g 17.6 g 1.9 g
26木	ごはん	ポトフ ハンバーグアップルソース コーンサラダ	野菜入りリソース 豚肉 白いんげん 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ おろしりんご ねおろし ホールコーン きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 油 オリーブ油	554 kcal 20.6 g 16.8 g 2 g
27金	コッパン	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	たまねぎ コーナー ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	コッパン じゃが芋 さとう でんぱん 油	597 kcal 28.3 g 21.6 g 2.8 g
30月	玄米入りごはん	ポークカレー りんご 野菜ソテー	豚肉 ソーダ 牛乳	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 にんじん ピーマン	金芽米 ゆかり玄米 じゃが芋 でんぱん 油	624 kcal 20.7 g 18.8 g 1.9 g
31火	ごはん	かみなり汁 肉じゃが ごまあえ	ゆしどうふ 豚肉 牛乳	だいこん 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん いんげん ほうれんそう	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう ごま油 油 白すりごま	549 kcal 22 g 17 g 2.1 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

本郷小学校希望献立

信州 ACE プロジェクト

24日の献立は本郷小学校の希望献立です。本郷小学校からのメッセージを紹介します。「1～6年のクラスごとにアンケートをとりました。食欲の秋です。本郷小みんなの大好きなメニューをしっかりと味わって食べましょう。」みんなが喜んでくれそうな献立を考えてくれました。おいしそうな組み合わせですね。

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持ち、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
コーンペースト 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ペー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/>