



令和5年度 10月分 学校給食予定献立表(前半)

<Cコース>

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	献立内容 ・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	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	細切かぼこ 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 だんご さとう ミルメーク(コーヒ) ごま油	552 kcal 22.9 g 16.3 g 2.2 g
3火	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 コーン-スト 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 だんご 油	597 kcal 28.3 g 21.6 g 2.8 g
4水	ごはん	さつまいものみそ汁 信田煮 こんがあげ	油揚げ みそ 大豆 すけとうだら ひじき 牛乳 塩こんが	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 だんご さとう 油	576 kcal 20.5 g 18 g 2.2 g
5木	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 角さざみり	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 だんご さとう 油	568 kcal 26.2 g 18.5 g 1.8 g
6金	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 だんご カラダコ 油	594 kcal 24.4 g 20.6 g 2.1 g
10火	コッパン	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	コッパン じゃが芋 さとう パン粉 だんご オリーブ油	675 kcal 27.1 g 26.9 g 3.3 g
11水	ごはん	だいこんのみそ汁 ホキのマヨコーン焼き ザラメとチーズのサラダ	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 さつまい カラダコ 油	578 kcal 24.4 g 18 g 2.1 g
12木	玄米入りごはん	ポークカレー りんご 野菜ソテー	豚肉 ポーク-パ- 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 わかめ玄米 じゃが芋 だんご 油	624 kcal 20.7 g 18.8 g 1.9 g
13金	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 いら 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
16月	ごはん	厚揚げのみそ汁 レバーと豚肉のキャップ和え 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 だんご さとう 油	670 kcal 29.1 g 23.6 g 1.6 g
17火	コッパン	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	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-スト パセリ ピーマン トマトビュレ	コッパン マカロニ バター 油	623 kcal 23.9 g 20 g 3.1 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

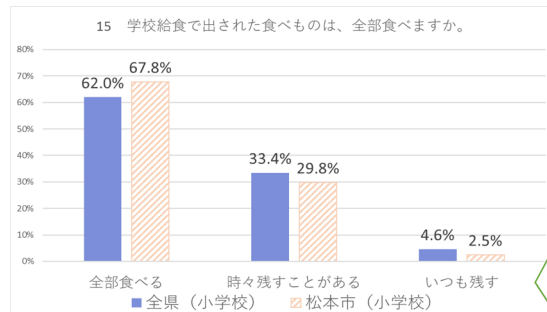
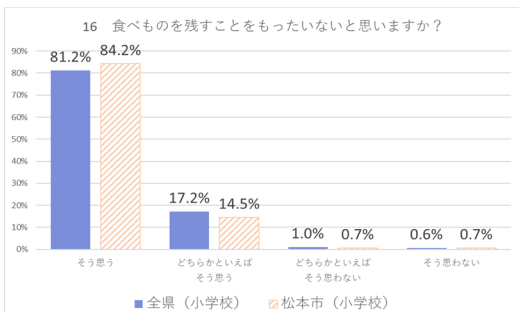
かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます

具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



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しているかというと、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)

松本市東部学校給食センター

〈Cコース〉

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	豚汁 安曇野わさびコック 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 突こんにやく さとう パン粉 小麦粉 米粉 油	591 kcal 21.3 g 18.3 g 1.8 g
19木	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
20金	ごはん	ワントンスープ 麻婆豆腐 大根サラダ	鶏肉 なんと 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 でんぱん 油 ごま油 白いりごま	561 kcal 22.8 g 16.8 g 2 g
23月	ごはん	真だくさんみそ汁 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 長ねぎ 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
24火	コッパン	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	セロリー たまねぎ キャベツ おろしりんご ねりわて ホールコーン きゅうり にんじん	コッパン じゃが芋 油 オリーブ油	604 kcal 25.4 g 20.7 g 3.1 g
25水	わかめごはん	キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ ブルバリークレープ	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 ブルバリークレープ(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
26木	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 突こんにやく 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
27金	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 でんぱん 白すりごま ごま油 油	574 kcal 21.3 g 14.5 g 2.1 g
30月	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 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
31火	背割りコッパン	やさいスープ フランクフルトサルサ 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 油	665 kcal 27.3 g 27.8 g 3.5 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

真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

25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/>