

# 令和5年10月 学校給食献立予定表

信州大学教育学部附属長野小学校  
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
2 (月)	ごはん 牛乳 さわにわん はくさいとあつあげのみそいため なっとうふりかけ	牛乳 ぶたもも肉 ぶたひき肉 厚揚げ みそ なっとうふりかけ	にんじん だいこん ごぼう しらたき えのき みずな しょうが にんじん たまねぎ はくさい	米 大麦 強化米 こめ油 三温糖 かたくり粉	596	24.4	20	2
3 (火)	メロンパン 牛乳 おだんごスープ ポークビーンズ	牛乳 ミートボール ぶたもも肉 水煮大豆 サイコロチーズ	にんじん だいこん はくさい たまねぎ にんにく にんじん	メロンパン こめ油 じゃがいも	664	27.7	26.9	2.9
4 (水)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 もやしのナムル ししゃもフリッター	牛乳 いらりこ みそ 木綿豆腐 ししゃもフリッター	たまねぎ わかめ 長ネギ もやし にんじん きゅうり	米 大麦 強化米 こめ油	627	20.6	24.5	2.1
5 (木)	コッペパン 牛乳 きりぼし大根のスープ スラッピージョー かき	牛乳 ぶたもも肉 ぶたひき肉 サイコロチーズ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲン菜 にんにく にんじん かき ピーマン トマト缶 パセリ	コッペパン こめ油 三温糖 かたくり粉	601	28.3	23.5	2.2
6 (金)	ごはん 牛乳 こおりどうふのみそ汁 いりどり あじつけのり	牛乳 いらりこ みそ 凍り豆腐 とりもも肉 ちくわ	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう しいたけ こんにゃく さやいんげん あじつけのり	米 大麦 強化米 こめ油 さといも 三温糖	610	23.6	16.3	2.1
10 (火)	あげパン 牛乳 かぼちゃスープ とりにくのみぞれ煮 チーズ 	牛乳 生クリーム 牛乳 とりもも肉 チーズ	たまねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト だいこん しめじ 万能ねぎ	コッペパン こめ油 三温糖	646	26.7	31.7	2.5
11 (水)	ごはん 牛乳 キムチスープ しおさば うの花のいり煮	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 さば切り身 油揚げ ちくわ おから	にんにく 白菜キムチ たまねぎ にんじん いら 長ネギ にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー こめ油 三温糖	656	29.2	21.2	1.4
12 (木)	食パン 牛乳 ゴロゴロやさいのポトフ トマトオムレツ かわりきんぴら チョコ大豆クリーム	牛乳 ぶたもも肉 トマトオムレツ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん ホールコーン さやいんげん	食パン こめ油 三温糖 じゃがいも いりごま ごま油 チョコ大豆クリーム	590	28.1	30.7	2.5
13 (金)	ごはん 牛乳 カレーライス チキンカツ ゆでキャベツ	とりもも肉 牛乳 チーズ 生クリーム チキンカツ	たまねぎ にんじん キャベツ	米 大麦 強化米 じゃがいも こめ油	690	27	24.2	2.7
18 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 はるまき わかめとみかんの酢の物	牛乳 いらりこ みそ 油揚げ はるまき	だいこん にんじん えのき わかめ みかん缶 きゅうり	米 大麦 強化米 こめ油 三温糖	595	17.1	19.3	2.2
19 (木)	丸パン 牛乳 クリームシチュー ハンバーグ こまつなのツナサラダ	牛乳 とりもも肉 チーズ ツナフレーク 生クリーム 牛乳 ハンバーグ みそ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ	丸パン こめ油 じゃがいも 三温糖	609	29	26.4	2.8
20 (金)	ごはん 牛乳 すいとん汁 ぶたキムチ おさつスティック (ゴマ付き)	牛乳 いらりこ みそ 油揚げ ぶたもも肉 とりもも肉	にんじん だいこん 長ネギ たまねぎ 白菜キムチ 万能ねぎ	米 大麦 強化米 こめ油 三温糖 マロニー ごま油	611	23.9	18.5	1.8
23 (月)	わかめごはん 牛乳 おでん れんこんのきんぴら	牛乳 さつま揚げ ちくわ うずら卵 とりもも肉	にんじん だいこん こんにゃく 角切り昆布 れんこん にんじん わかめご飯の素	米 大麦 強化米 こめ油 三温糖 いりごま	592	21.1	16.1	2.6
24 (火)	ミニコッペパン 牛乳 のっぺい汁 パンネのミートソース ミルクメーカー	牛乳 いらりこ とりもも肉 油揚げ ぶたひき肉 サイコロチーズ	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ はくさい たまねぎ ピーマン パセリ トマトフォンデュ	コッペパン こめ油 さといも かたくり粉 パンネマカロニ ミルクメーカー	596	26.9	22.8	2.5
25 (水)	ソフトめん 牛乳 しおラーメンスープ ごもくまめ りんご (あきばえ) 	牛乳 ぶたもも肉 かまぼこ とりもも肉 水煮大豆 ちくわ	にんじん たまねぎ にんにく コーン りんご キャベツ 長ネギ ごぼう こんにゃく 角切り昆布	ソフトめん ごま油 こめ油 三温糖	614	24.4	16.8	2.1
26 (木)	食パン 牛乳 はくさいのクリームスープ タンダーチキン もやしのごまレモン和え はちみつ&マーガリン	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム とりもも肉 ヨーグルト	はくさい たまねぎ しめじ にんにく もやし こまつな きゅうり レモン果汁	食パン 三温糖 すりごま はちみつ&マーガリン	609	30.4	28.3	2.8
27 (金)	ごはん 牛乳 ハヤシライス きゅうりもみ かたぬきレアチーズいちご	牛乳 ぶたもも肉 牛乳 生クリーム レアチーズいちご	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ トマト缶 グリーンピース きゅうり 福神漬	米 大麦 強化米 こめ油	623	20	21.3	2.3
30 (月)	ごはん 牛乳 なめこ汁 肉ピビンパの具 やさいピビンパの具	牛乳 いらりこ みそ 木綿豆腐 ぶたもも肉 みそ	にんじん だいこん なめこ 長ネギ にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな	米 大麦 強化米 ごま油 いりごま すりごま 三温糖	613	26	19.3	2.3
31 (火)	コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー ごもくチャブチエ かぼちゃプリンタルト	牛乳 とりもも肉 ぶたもも肉 赤いか 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム グリーンピース 干しいたけ ピーマン キャベツ	コッペパン こめ油 バター マロニー ごま油 じゃがいも かぼちゃプリンタルト	654	26.1	27	2.4

※ 10月16日(月)17日(火)はお休みです。



## 10月 給食だより

実りの秋、食欲の秋がやってきました。さつまいもやきのこ、秋の果物がおいしい季節です。学校の前のりんごも赤く色づいていて、とてもおいしそうです。お米の収穫も始まりました。一年間の苦労が実を結びます。農家の方が大切に育ててきた命です。最後の一粒まできれいにいただきたいですね。



### ごちそうさまのその前に「さいごのしあげ」

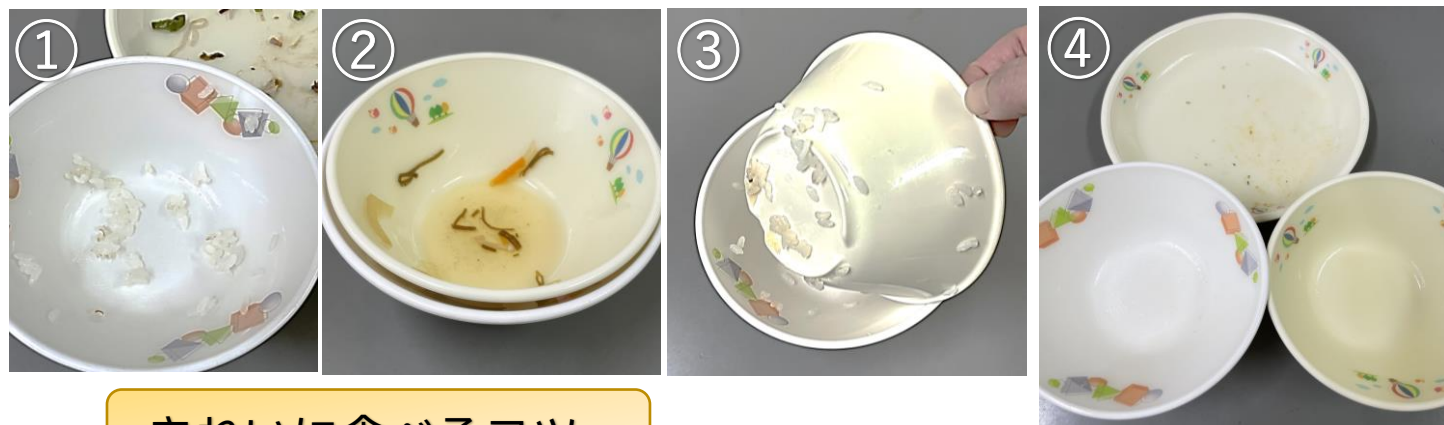


さて、みなさんは左の写真を見てどう思いますか？「全部食べたね」って思いますか？それとも「最後まで食べてないよ」と思いますか？私は「もうすこし、きれいに食べてほしいなあ」と思います。なぜかという、食事のマナーとして最後まできれいに食べることをみなさんに身につけてもらいたいからです。もちろん大切に育てられた命を最後までいただいてほしい気持ちもあります。

私の実家は米農家で、子どものころから「ごはん粒には神様がいて、ごはん粒を残すと目がつぶれる」と言われてきました。ごはんだけでなく、お皿にすこし野菜がついていても「食べ物を粗末にはいけない」と教えられました。子どものころから何度も教えられたことは、大人になった今も心に残っています。だからみなさんにも伝えていきたいのです。

ごちそうさまをする前に自分の食器を見てください。食べっぱなしになっていませんか？「ごちそうさま」は食事を準備してくれたすべての人への感謝の気持ちを表す言葉です。言葉だけでなく、食べ方でも感謝の気持ちが伝えられるといいですね。おなかがいっぱいで食べきれない人は無理に食べなくてもいいですが、自分の食べきれる量を知ること、大切なマナーだと思います。

ここからは給食室の裏事情です。下の①～③の写真のように、ごはん粒が残ったまま汁のカップを重ねると、カップの裏にはこんなにごはん粒がついてしまいます。こんなふうにつぶれたごはん粒は、ゴシゴシこすらないときれいになりません。洗うのがとても大変です。みんながきれいに食べてくれるとこすらなくてもいいし、残食も少なくなるし、少ない洗剤できれいになるしと、良いことだらけ。そしてなにより、④の写真のようにきれいに食べてくれたお皿を見ると、がんばって作ってよかったなあとうれしくなります。



### きれいに食べるコツ

食器に残ったごはん粒は、なかなか取りにくいですよ。そんなときにやってみてもらいたいことがあります。それは、はしやスプーンの先をみそ汁などで少しぬらしてごはん粒をつまんでみる方法です。すると今までくっついてはなれなかったごはん粒が、つるっと取れます。ごはん粒をつぶしてしまうとやりにくくなってしまいますので、ごはん粒がつぶれないうちに、ためしてみてくださいね。