

令和6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	たん白質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				
1 (火)	米粉パン 牛乳 きのこスープ かぼちゃコロック こまつなのツナサラダ	牛乳 とり肉 ツナフレーク	にんじん たまねぎ しめじ えのき こまつな キャベツ	米粉パン 米油 かぼちゃコロック	614	18.7	24.4	2.2
2 (水)	ごはん 牛乳 どさんこ汁 やきぎょうざ なめたけ和え	牛乳 ぶた肉 やきぎょうざ みそ	にんじん 長ネギ もやし たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな なめたけ	米 大麦 強化米 ごま油 じゃがいも	608	22.2	17.4	2
3 (木)	コッパパン 牛乳 わかめスープ ペンネのミートソース りんご (あきばえ)	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 サイコロチーズ	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ たまねぎ ピーマン りんご パセリ トマトフォンデュ	コッパパン 米油 ペンネマカロニ 米油	600	26.5	22.6	2.7
4 (金)	ごはん 牛乳 味付けのり こまつなのみそ汁 とり肉のみぞれ煮	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 とり肉 油あげ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん しめじ 万能ねぎ 味付けのり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉	615	27.4	21.3	1.9
7 (月)	ごはん 牛乳 すいとん汁 いわしのうめ煮 きのごずくし	牛乳 いりこ みそ とり肉 油あげ いわしのうめ煮	にんじん だいこん 長ネギ えのき しめじ まいたけ なめこ	米 大麦 強化米 三温糖 すいとん	631	26	19.6	2.3
8 (火)	コッパパン 牛乳 クリームシチュー ホイコーロー	牛乳 とり肉 牛乳 サイコロチーズ みそ 生クリーム ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ピーマン たまねぎ しょうが キャベツ にんにく	コッパパン 米油 じゃがいも ごま油 三温糖	615	29.5	26.8	2.6
9 (水)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いりどり	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 とり肉 ちくわ	たまねぎ わかめ ごぼう にんじん 長ネギ いんげん こんにゃく しいたけ	米 大麦 強化米 米油 三温糖 さといも	623	24.2	17.2	2.1
10 (木)	こくとうパン 牛乳 ソース カレー風味やさいスープ ポテトとお米のささみカツ キャベツの塩昆布和え	牛乳 とり肉 ポテトとお米のささみカツ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり 塩こんぶ	黒糖パン 米油	609	33.8	19.7	2.9
11 (金)	ごはん 牛乳 さつま汁 なすの油みそ アーモンドフィッシュ	牛乳 いりこ みそ とり肉 木綿豆腐 ぶたひき肉 みそ アーモンドフィッシュ	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが なす たまねぎ ピーマン	米 大麦 強化米 さつまいも 米油 三温糖 かたくり粉	631	25.6	18.4	1.6
16 (水)	ひじきごはん 牛乳 からみとうふ汁 だいこんのそぼろ煮	牛乳 ぶた肉 みそ 木綿豆腐 とりひき肉 あつあげ	しょうが たまねぎ いら キャベツ だいこん にんじん こまつな 干ししいたけ	ひじきごはん ごま油 米油 かたくり粉 三温糖	609	28.2	21.7	2.7
21 (月)	ごはん 牛乳 エビボールスープ さばのしおやき さつまいもとりんごの重ね煮	牛乳 エビボール さば切り身 みそ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな りんご 干しごぼう	米 大麦 強化米 さつまいも 三温糖 バター	649	24.7	19.2	1.9
22 (火)	食パン 牛乳 キーマカレー 切干大根のさっぱりサラダ スライスチーズ	牛乳 とりひき肉 牛乳 サイコロチーズ ツナフレーク スライスチーズ	にんにく しょうが たまねぎ トマト缶 グリーンピース 切り干し大根 きゅうり にんじん ねりうめ	食パン 米油 じゃがいも 米油 いりごま	584	27.2	25.9	3.4
23 (水)	ソフトめん 牛乳 しょう油ラーメンスープ 大豆の五目煮 だしまき玉子	牛乳 ぶた肉 とり肉 水煮大豆 ちくわ だしまき玉子 なると	にんじん たまねぎ 昆布 コーン もやし 長ネギ チンゲンサイ ごぼう にんじん こんにゃく	ソフトめん ごま油 米油 三温糖	645	29.8	20.8	2.1
24 (木)	コッパパン 牛乳 はくさいのクリームスープ パーペキューソースいため いちごジャム	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム ぶた肉	はくさい たまねぎ しめじ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	コッパパン 米油 三温糖 いちごジャム	615	25.9	26.1	2.2
25 (金)	わかめごはん 牛乳 おでん れんこんのきんぴら みかん	牛乳 さつまあげ ちくわ とり肉	にんじん だいこん こんにゃく こんぶ れんこん にんじん みかん	わかめごはん 米油 三温糖 いりごま	599	19.3	13.4	2.5
28 (月)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 肉ビビンバの具 野菜ビビンバの具	牛乳 いりこ みそ 油あげ ぶた肉 みそ	だいこん にんじん えのき にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 いりごま 三温糖 すりごま	613	25.3	19.6	2.3
29 (火)	レーズンパン 牛乳 豆腐のすまし汁 ポテトのカップグラタン 五目チャブチエ	牛乳 木綿豆腐 カップグラタン ぶた肉	たまねぎ えのき わかめ たまねぎ にんじん 干ししいたけ ピーマン キャベツ	レーズンパン 米油 マロニー ごま油	627	23.8	24.5	2.5
30 (水)	ごはん 牛乳 ハヤシライス だいこんのりサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 牛乳 生クリーム 元気ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリンピース だいこん にんじん きゅうり きざみり	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも	633	21.7	18.5	2
31 (木)	コッパパン 牛乳 ゴロゴロ野菜のポトフ カラフルピーマン かぼちゃプリンタルト	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しらたき ピーマン パプリカ黄 パプリカ赤	コッパパン 米油 じゃがいも ごま油 三温糖 かぼちゃプリンタルト	610	25.4	25.9	2.1

※ 10月15日(火)17日(木)18日(金)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。その一方で米不足が大きな話題になりました。スーパーの米売り場が空っぽになり、「購入は1人1点まで」などと制限がかけられていたのを見た人もいないのでしょうか。

学校の周りの田んぼでは、稲穂の色がだんだんと変わっていき、重たく垂れ下がるようになりました。あちこちで稲刈りも始まりましたね。これで米不足は解消されそうです。農家の方のありがたみが普段よりいっそう感じられた夏でした。給食のお米も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。

きれいに食べるコツ

食器にのこったごはんつぶは、なかなか取りにくいですね。そんなときにやってみてほしいことがあります。それは、はしやスプーンの手先をみそ汁などで少しぬらして、ごはんつぶをつまんでみる方法です。はし先がぬれていると、今までくっついてはなれなかったごはんつぶがつるっと取れます。ごはんつぶをつぶしてしまうとやりにくくなってしまいますので、ごはんつぶがつかないうちに、ためしてみてくださいね。

さいごの ひとつぶまで
ぜんぶ たべてほしいな



おこめさん