

令和7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				
1 (水)	ごはん 牛乳 すいとん汁 五目チャブチェ プロセスチーズ	牛乳 いりこ とり肉 油揚げ みそ チーズ ぶた肉 アカイカ	にんじん だいこん 長ネギ たまねぎ しいたけ ピーマン キャベツ	米 大麦 強化米 すいとん 米油 ごま油 マロニー	633	25.7	19.6	1.8
2 (木)	こくとうパン 牛乳 はくさいのクリームスープ ペンネ・ラタトゥユ	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 ぶた肉 チーズ	はくさい たまねぎ しめじ なす ズッキーニ トマト缶	こくとうパン 米油 ペンネマカロニ 三温糖	623	24.7	24.7	2.5
3 (金)	ごはん 牛乳 中華どんぶりの具 がんもとひじきの煮物	牛乳 ぶた肉 アカイカ なんと がんもどき	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい チンゲンサイ ひじき こんにゃく たまねぎ	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉 三温糖 米油	603	25.2	17.5	1.6
6 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ぶたキムチ 十五夜だいふく 	牛乳 ぶた肉 いりこ みそ	たまねぎ にんじん わかめ 白菜キムチ 万能ねぎ	米 大麦 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 マロニー ごま油 十五夜大福	617	21.6	15.5	1.8
7 (火)	レーズンパン 牛乳 タンタンスープ キャベツとチキンのトマト煮込み	牛乳 ぶたひき肉 みそ とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん えのき はくさい トマト缶 たまねぎ しめじ キャベツ	レーズンパン ごま油 すりごま 米油 三温糖 ビーフン	613	29.6	25.6	2.8
8 (水)	ごはん 牛乳 さつま汁 こおりどうふのピリ辛煮 りんご 	牛乳 いりこ とり肉 みそ 凍り豆腐 ぶたひき肉	にんじん だいこん 長ネギ しいたけ たまねぎ にんじん ニラ りんご	米 大麦 強化米 さつまいも 米油 三温糖 かたくり粉 ごま油	600	21	16	2
9 (木)	丸パン 牛乳 切干大根のスープ キャベツメンチ ソース こふさいも	牛乳 ぶた肉 キャベツメンチ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ あおのり	丸パン 米油 じゃがいも	617	23	21.4	2.6
10 (金)	ごはん 牛乳 インド煮 マカロニサラダ ワインゼリー	牛乳 肉団子 ロースハム さつまあげ	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり	米 大麦 強化米 マヨネーズ マカロニ 三温糖 ワインゼリー	624	19.8	16.3	1.5
15 (水)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 いなだのてりやき かわりきんぴら	牛乳 いりこ みそ 油揚げ いなだ切り身 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう コーン さやいんげん	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ごま油 いりごま	613	24.3	18.6	2
16 (木)	ナン 牛乳 キーマカレー しらたきの中華サラダ たねなし柿 	牛乳 とりひき肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース しらたき コーン きゅうり にんじん 柿	ナン 米油 じゃがいも 三温糖 いりごま ごま油	664	25.4	20.5	2.9
17 (金)	ごはん 牛乳 なめこ汁 いりどり のりのつくだ煮	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 とり肉 ちくわ	にんじん だいこん なめこ 長ネギ ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん のりの佃煮	米 大麦 強化米 米油 さといも 三温糖	600	25	16	2.8
20 (月)	ごはん 牛乳 ふのすまし汁 むね肉のうめみそやき うの花のいり煮	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ おから みそ	にんじん たまねぎ えのき わかめ ねりうめ 長ネギ にんじん	米 大麦 強化米 小切りふ 米油 三温糖	636	27.1	21.6	2.2
22 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース ひじきの五目煮 みかん	牛乳 ぶたひき肉 チーズ 牛乳 油揚げ ちくわ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース つきこんにゃく ひじき みかん	ソフトめん 米油 米油 三温糖	648	22.6	21.1	2.6
23 (木)	まっちゃんパン 牛乳 肉団子の中華スープ ジャーマンポテト ミルクケーキ	牛乳 ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たまねぎ パセリ	まっちゃんパン 米油 じゃがいも ミルクケーキ マロニー	600	19.6	22.2	2.3
24 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 さつまいもとりんごのかさね煮	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ	たまねぎ 長ネギ りんご 干しぶどう にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 バター さつまいも 片栗粉	639	22.8	19.2	1.6
27 (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 油揚げ ぶた肉 みそ	だいこん にんじん えのき たまねぎ もやし きゅうり にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 いりごま ごま油 すりごま	613	25.3	19.6	2.3
28 (火)	コッパパン 牛乳 コーンクリームスープ ポークフランク 野菜いため (カレー味)	牛乳 生クリーム 牛乳 ポークフランク ぶた肉	たまねぎ にんじん コーン コーンペースト にんじん ピーマン キャベツ もやし	コッパパン 米油 じゃがいも	615	28.4	20.2	2.8
29 (水)	ごはん 牛乳 おでん なすの油みそ わかめふりかけ	牛乳 さつまあげ ちくわ ぶたひき肉 みそ	だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ なす ピーマン 昆布	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉	604	21.6	15.7	1.6
30 (木)	米粉パン 牛乳 かぼちゃスープ いわしのトマト煮 牛乳 ベーコン こまつなベーコンいため	牛乳 生クリーム いわしのトマト煮 牛乳 ベーコン	たまねぎ かぼちゃ コーン にんじん こまつな キャベツ かぼちゃペースト	米粉パン 米油	596	23.6	28.6	2.3
31 (金)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 あつあげのカレー煮 かぼちゃプリンタルト 	牛乳 いりこ みそ ぶたひき肉 あつあげ	キャベツ たまねぎ にんじん えのき ピーマン たまねぎ	米 大麦 強化米 じゃがいも 米油 かたくり粉 三温糖 かぼちゃプリンタルト	673	22	22.6	1.8

※ 10月14日(火)はお休み、21日(火)は3時間授業のため、給食はありません。



10月 給食だより

長かった夏がようやく終わり、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ね。学校の前のりんごも赤く色づいてきました。りんごは寒暖の差があるとおいしくなるそうです。朝晩の冷え込みがりんごをおいしくしてくれるんですね。

また稲刈りも始まりました。右の写真は近所の田んぼの様子です。みなさんはこのような光景を見たことがありますか？これは手作業で刈り取った稲穂を干しているところで「はざかけ」と言われています。お米にカビなどが生えないように、お米の水分を減らしているそうです。機械で乾燥させる方法もありますが、手間ひまをかけて天日干しされたお米は、さらにおいしく感じられそうです。

給食のお米も、農家の方が一年間かけて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、ごはんがつぶれないうちに、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

