

# 令和5年度 10月 予定献立表

給食目標 **好ききらいなく食べよう** 秋の味覚を楽しもう

高森町学校給食センター



日	予定献立		主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示	
	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤	緑	黄					小学 3,4 年生	中学生
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	ビタミン、無機質 色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物		炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	脂質 油脂類・ 種実類			
2月	ご飯	ごま豆乳スープ とうふの彩りミートローフ 梅ドレサラダ <b>中学校休</b>	とりもも肉 油揚げ みそ 豆腐 豆腐 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし とうもろこし えのき水 大根 キャベツ きゅうり	米 パン粉 さとう	ごま油	<b>とうふの日献立</b> 新メニューの「ミートローフ」は、絞豆腐を入れてしっとりと仕上げます。	605 26.2 21.7 1.7	
3火	切り丸パン	ポトフ メンチカツ ダイコンサラダ	ウインナー メンチカツ かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	大根 玉ねぎ 白菜 とうもろこし きゅうり	切り丸パン じゃがいも さとう	油 ごま	今週末には小学校で運動会があります。自分に「勝つ」と縁起を担いだメンチカツです。パンにはさんでいただきます。まじょう。	706 25.8 29.0 3.1	836 29.2 33.9 3.8
4水	ご飯	大根と豚肉のスープ イワシのなんばんづけ 中華サラダ	豚もも肉 いわし とり肉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	しめじ 大根 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 片栗粉 さとう	ごま油 油	<b>いわしの日献立</b> 今日は、語呂合わせてイワシの日。甘酸っぱいタレで味わいます。	627 29.8 21.2 2.0	735 33.7 22.4 2.4
5木	ご飯	いなか汁 彩り野菜の卵やき ごぼうとベーコンのいため煮 りんご(小学生)	凍り豆腐 みそ たまごやき ベーコン	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう とうもろこし えだまめ りんご	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	りんごは、長野県生まれの「秋映」を予定しています。信州りんご三兄弟のなかでも一番早い秋映は、パリッとした歯ごたえが人気です。	638 21.8 22.7 2.0	765 25.6 26.1 2.3
6金	ご飯	玉入れスープ スタミナ丼の具 綱引きサラダ	豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 白玉団子 しらたき さとう	油 いりごま	<b>運動会応援献立</b> 明日は運動会!練習の成果を発揮できるよう、しっかり食べて元気回復!	568 19.6 15.5 2.0	700 23.4 17.6 2.4
10火	食パン	ごま豆乳スープ シェパードパイ 梅ドレサラダ ブルーベリージャム <b>小学校休</b>	とりもも肉 油揚げ みそ 豆腐 豚ひき肉	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし しめじ 大根 キャベツ きゅうり	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう ブルーベリージャム	ごま油	<b>目の愛護デー献立</b> ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の働きを助けるとされています。		839 35.3 30.5 3.5
11水	ご飯	さつまあげのすまし汁 サンマの塩焼き こがね和え	さつま揚げ 豆腐 さんま 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 生姜 長ねぎ キャベツ	米		サンマは、漢字で秋刀魚と書きます。秋においしくなる、刀のように細長い魚という意味です。箸を上手に持って、骨をはずして味わいましょう。	576 24.0 21.3 1.9	683 26.9 22.3 2.3
12木	もち麦入り ご飯	秋野菜のハヤシルウ チキンサラダ 大学いも	豚もも肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	米 もち麦 米粉 さとう さつまいも	油 バター ごま	秋の味覚「さつまいも」は、外国から薩摩(鹿児島県)に伝わったことからその名前がつけました。カリッと揚げた大学芋でいただきます。	675 23.2 21.3 1.7	833 27.9 24.8 2.1
13金	ご飯	呉汁(ごじる) じゃこの卵やき ワンパーづけ <b>小学校休</b>	豚ひき肉 油揚げ 青大豆 みそ 卵	牛乳 しらす干し	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 大根	米 さとう	ごま油	給食センター手作りの卵やき。今回は、カルシウムが豊富なちりめんじゃこを加えます。だしの風味がきいた、しっとりした卵焼きです。		692 30.3 21.1 2.3

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。



**歯によい献立**



**適塩献立**



**太字の食品は高森町産です!**

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学 3,4年生、 下:中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	



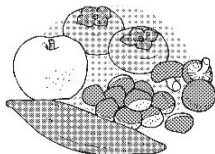
【イラスト、グラフ】  
(c)少年写真新聞社SeDoc, 2022, 2023

## 今月の給食目標「好ききらいなく食べよう」

みなさんは、食べものの好ききらいはありますか?  
好ききらいがあるのには、生まれた時から苦手な味(苦い味、すっぱい味など)や経験によるものなど、様々な理由があります。苦手なものをさけて好きなものだけを食べていると、栄養に偏りがでてきてしまいます。今はあまり好きではなくても、何かのきっかけで食べられるようになることもあります。まずは一口チャレンジしてみましょう。

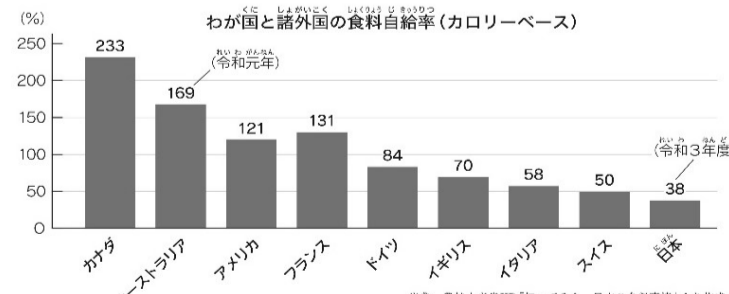
### おうちでやってみよう!苦手こくふくチャレンジ大作戦

- ✓細かく切って、料理に入れる  
カレーやハンバーグなどに細かく切った野菜やきのこをたっぷり入れると、うまみもでて栄養もとれ、一石二鳥!
- ✓味付けを工夫する  
甘辛い味やみそ味にしたり、生姜やにんにくで香りをつけると、魚なども食べやすくなります。
- ✓一年で一番おいしい旬の時期に食べる
- ✓自分で苦手な食べ物を育てたり、料理してみる
- ✓食事の前に運動したりおやつを量を考えて、おなかをすかせる
- ✓盛り付けや彩りを工夫したり、みんなと一緒に楽しく食べる



## おいしい新米の季節になりました

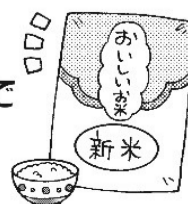
町内の田んぼも稲刈りが始まっていますね。給食のお米も9月下旬から新米に切り替わりました。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米の主な成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために必要なエネルギー源です。今月から、給食では体の成長にあわせてごはんの量が少し増えます。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょうね。



食料自給率を上げよう

### ◆◆◆ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう?

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰められた米です。



# 令和5年度 10月 予定献立表

給食目標 **好ききらいなく食べよう** 秋の味覚を楽しもう

高森町学校給食センター



日	予定献立		主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示							
	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤 体をつくる もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群									
			たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質									
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類	小学3,4年	中学生										
16月	ご飯	春雨のピリ辛スープ 秋鮭のレモンやき れんこんとブロッコリーのサラダ	とりむね肉 生揚げ 鮭	牛乳	にんじん ブロッコリー	しいたけ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ レモン汁 大根 れんこん	米 はるさめ さとう	油 ごま	鮭は川で生まれて海へ出て、秋になると産卵のために川へとまた戻ってきます。秋鮭は、脂ののりはひかえめですが、さっぱりとした味わいです。	553	690	30.1	36.7	14.6	16.5	2.0	2.4
17火	米粉パン	マンハッタンクラムチャウダー 黒はんぺんフライ ジャーマンポテト	ベーコン あさり 黒はんぺんフライ ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ	米粉パン じゃがいも	オリーブ油	クラムチャウダーは、日本人にとってのみそ汁のように、アメリカ人にとってなじみ深い家庭料理。今回は、トマトベースのマンハッタン風です。	759	900	32.5	38.4	31.7	35.8	3.0	3.6
18水	ご飯	旬野菜のみそ汁 三色そばろ じゃこチーズ和え	生揚げ みそ とりひき肉 卵	牛乳 しらす干し チーズ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ グリーンピース キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 さといも さとう	油	10月に旬をおかえる、さいご、おぼろ、えおきおけ、おがきを使ったみそ汁です。どんな食材が入っているか、わかるかな？	593	731	26.2	31.3	19.8	23.0	2.2	2.7
19木	ご飯	吉野汁 揚げだし豆腐 ごまみそ和え	とりもも肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ 大根 もやし キャベツ	米 片栗粉 さとう	油 ごま	給食センター手作りの揚げだし豆腐は、270丁の豆腐を切って、片栗粉をつけて揚げます。今回は、大根おろしのためいただきます。	611	739	23.0	26.0	22.6	25.5	1.8	2.3
20金	ご飯	なめこのみそ汁 とり肉のしょうがやき 五目豆 りんご(中学生)	油揚げ みそ とりもも肉 大豆 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ なめこ 長ねぎ ごぼう りんご	米 じゃがいも さとう こんにゃく		腸内を掃除したり、食後の血糖上昇をゆるやかにする食物繊維は、健康にすぐすために積極的にとりたい栄養素です。豆や海藻に豊富です。	566	729	28.1	34.6	14.8	17.0	1.9	2.4
23月	ご飯	まめ豆みそ汁 イカのから揚げ 大根のもみづけ	油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 いか かつおぶし	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	大根 白菜 キャベツ きゅうり	米 片栗粉	油	大根やカリッと揚げたイカは、噛みごたえがありますね。しっかり噛んで、じょうぶな歯とあごにしていきましょう。	570	707	25.8	31.2	18.4	21.1	2.0	2.5
24火	食パン(小学生) 黒パン(中学生)	森のスープ ピリピリチキン かむかむ海そうサラダ ブルーベリージャム(小学生)	豚もも肉 とりもも肉	牛乳 海そう わかめ	にんじん	しめじ えのきたけ 大根 白菜 キャベツ もやし	食パン/黒パン さとう ブルーベリージャム	ごま油	天然のきのこが出回る季節になりました。給食のきのこは工場で菌栽培されたものですが、うまみはしっかりあります。	620	793	28.9	35.8	22.2	26.4	3.1	3.9
25水	ご飯	かきたま汁 戻りがつおの玉ねぎソース たくあん和え	卵 かつお	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 しいたけ キャベツ きゅうり たくあん	米 片栗粉 さとう	油	旬の戻りがつおは、春から夏に北上したカツオが秋に南下してきたもの。北の海で小魚をたっぷり食べて大きくなり、脂がのっています。	593	740	27.9	34.1	19.1	22.2	2.0	2.4
26木	ご飯	十三夜汁 厚揚げの肉みそがけ ゆかり和え	油揚げ みそ 生揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん	えのきたけ 大根 白菜 えだまめ 生姜 長ねぎ キャベツ もやし	米 さとう 片栗粉	栗油	十三夜は、栗名月や豆名月と呼ばれます。夜には月を眺めてみましょう。	608	769	26.0	32.5	21.5	26.5	2.1	2.5
27金	ご飯	八宝菜 肉シューマイ もやしのナムル	いか えび 豚もも肉 うすら卵 肉シューマイ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ しめじ もやし キャベツ きゅうり	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	中国ではパーパオツイと呼ぶ八宝菜は、野菜や魚介、肉など、たくさんの具材が入る、五目うま煮です。	618	786	26.3	32.2	21.3	26.0	2.1	2.6
30月	ご飯	柿丸みそのさつま汁 タラのみじやき はりはりづけ	とりもも肉 油揚げ みそ たら	牛乳 塩こんぶ	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ 切り干し大根 白菜 きゅうり	米 さつまいも さとう	油	春に仕込んだ給食センター手作りの「柿丸みそ」が、食べ頃になりました！さつま汁で、ふだんのみそとの味の違いを比べてみましょう。	582	717	25.8	30.5	16.8	19.1	2.1	2.5
31火	コッペパン	秋のシチュー かぼちゃひき肉フライ ぶるんサラダ	とりむね肉 かぼちゃひき肉 フライ	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん	玉ねぎ キャベツ クリームコーン グリーンピース きゅうり	コッペパン さつまいも 米粉 さとう	栗 バター 油 ごま油	ジャックオーランタン(かぼちゃの飾り)にちなんだおかずです！	703	889	22.8	27.4	26.6	33.5	2.6	3.4

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。



歯によい献立



適塩献立



太字の食品は高森町産で

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp



今年もおいしいみそができました!

「柿丸みそ」ができるまで



写真をカラーでご覧になりたい方はこちらへ!



3月に仕込みます

①下伊那産の大豆を、大きな釜で約2時間かけてゆでます。



②飯田産の麴をほぐして、塩と混ぜます。



③煮た大豆と②の麴を混ぜます。



④機械で細かくつぶします。



⑤よく混ぜて、みそ玉にします。



⑥たるにみそ玉を投げ入れて、空気を抜きます。



約7か月熟成させて