

令和6年度 10月予定献立表



給食目標 好き嫌いなく食べよう 秋の味覚を楽しもう

高森町学校給食センター

日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	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				
			赤 体をつくる もとになる食品	緑 体の調子を整える もとになる食品	黄 エネルギーの もとになる食品			エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)				
											脂質(g)			
						1群	2群					3群	4群	5群
			たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質		小学 3,4 年生	中学生			
			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					
1 火	きなこ揚げパン (南小)/ 甘納豆パン (北小・中学)	ビーフンスープ ミートボール かむかむ海藻サラダ	きな粉 豚も肉 ミートボール	牛乳 海藻 わかめ	にんじん チンゲン菜		しいたけ もやし キャベツ きゅうり	コッパン さとう 甘納豆 ビーフン	油 ごま油	今日は、南小が揚げパンの日です。今から約70年も前からずっと愛され続けている揚げパンです。ひとつひとつ丁寧に作ります。	702 28.0 27.8 3.0	768 31.2 20.9 3.6		
2 水	ご飯	沢煮わん さばの香味焼き 凍り豆腐のごまあえ	豚も肉 さば 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな		えのきたけ 大根 ごぼう キャベツ	米 こんにやく さとう	ごま油 ごま	10月2日は語呂合わせで「とうふの日」です。とうふを凍らせて作る凍り豆腐を使ったごま和えにしました。凍り豆腐に味がしみ込んでおいしく仕上がります。	574 26.8 20.4 2.0	718 32.7 24.0 2.4		
3 木	ご飯	利休汁 和風梅チキン かおりあえ	厚揚げ みそ とりも肉	牛乳 焼きのり	にんじん		大根 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 こんにやく 片栗粉 さとう	ごま油	運動会の練習で疲れが出てくる頃ですね。梅に含まれるクエン酸には疲労回復効果があります。しっかり食べて回復した体を元気にしてくださいね。	616 25.8 21.8 1.9	762 31.4 25.5 2.3		
4 金	ご飯	豚丼の具 網引きサラダ フルーツポンチ	豚も肉	牛乳	にんじん		玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 キャベツ きゅうり ナタデコ コリン 黄桃 みかん	米 しらす さとう 片栗粉 ゼリー	油 ごま	運動会応援献立 明日は小学校の運動会!練習の成果が出るように、元気の出る献立にしました。	604 14.6 1.2	748 26.9 1.5		
7 月	ご飯	呉汁 こんこんコロッケ さっぱりサラダ	とりも肉 青大豆 みそ 油揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん		ごぼう 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	今日は小学校がお休みなので、「こんこんコロッケ」に挑戦します。油揚げの中にコロッケのたねを詰めて、オーブンで焼き上げます。	604 26.8 21.6 1.9	746 32.3 25.2 2.3		
8 火	切りコッパン	ポトフ メルルーサのアンダレス 大豆フレンチ	ソーセージ メルルーサ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん		大根 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも 片栗粉 さとう パン粉	油	アンダレスは、油で揚げた魚にウスターソースを使ったソースをかけて味わいます。魚が苦手な子でも食べやすい味付けです。まずは一口挑戦してくださいね。	645 30.3 22.8 2.9	786 36.9 26.9 4.0		
9 水	ご飯	卵のふわふわ汁 鶏肉のまろやかみそ焼き ごぼうサラダ	卵 とりも肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん		玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	米 白玉粒 片栗粉	ごま	お肉をヨーグルトに漬けると、たんぱく質が分解され、保水性が高まり、しっとり柔らかくジュシーに仕上がります。みそ味でご飯が進みますね。	577 26.4 18.8 2.0	715 32.3 21.7 2.3		
10 木	もち麦ご飯	秋野菜のハヤシルウ チキンサラダ 大学芋	豚も肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな		玉ねぎ しめじ キャベツ	米 麦 上新粉 さとう さつまいも	油 バター ごま	今が旬のさつまいもをたっぷり使って大学芋を作ります。油でカリッと揚げたさつまいもに甘いたれをからめます。秋の味覚を楽しんでください。	674 23.2 21.2 1.7	829 27.8 24.7 2.1		
11 金	ご飯	ごま豆乳スープ 手作りハンバーグ 大根のみみ漬け	油揚げ みそ 豆乳 豚ひき肉 とりひき肉 卵 かつおぶし	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな		もやし 白菜 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 パン粉	ごま	今日は小学校がお休みなので、ハンバーグを手作ります。粘り気がでて、まじりこねとこねて、ひとつひとつ丁寧に丸めます。おいしくできたかな?	610 25.9 21.1 2.0	756 30.9 24.3 2.6		
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。										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)
歯によい献立										650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
適塩献立										830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	
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



食育だより



今月の給食目標は「好き嫌いなく食べよう」です!

みなさんは、好きな食べ物、苦手な食べ物はありますか?

食べ物の好き嫌いがあるのは、人によって様々な理由があります。食べ物の味や食感、匂いが苦手であったり、経験によって苦手になってしまったりしたものもあると思います。苦手な食べ物を全く食べずに偏った食事をしていると、栄養バランスが悪くなってしまう場合があります。成長するにつれて味覚も変化していくため、いままで苦手だった味が好きになるかもしれません。好きなものが増えるのはうれしいことではないですか?まずは一口チャレンジしてみませんか?

おうちで「苦手こくふく大作戦!」

①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した野菜やきのこを入れるとうまみも出て、栄養もとれます。



②好きなものと組み合わせる

給食で登場するのりやチーズを入れたサラダはとても人気で、野菜がよくすすみます。



③味付けを工夫する

給食では、甘辛の味付けやカレー味、ケチャップ味が人気です。

さばのカレー揚げは、臭みが少なく食べやすいです。



ケチャップ味のラザニアはとても人気でした!

④苦手な食材を自分で育てたり、料理したりする



⑤おなかを空かせて食べる

食事の前の運動や、おやつなどの量の調節などにより、おなかを空かせることも大切です。



高森町学校給食センター

※ 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>

立献塩適

太字の食品は高森町産です！

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満

←基準値
(上:小学生
下:中学生)

【出典】少年写真新聞社

9月から新米になりました！

9月から給食のお米が新米に切り替わりました。給食センターでは、高森町産の美味しいお米が届きます。**新米の特徴は、水分量が多くてやわらかく粘りがあることや、香りがよいこと**などがあります。今までのお米との違いは分かりましたか？

お米に含まれる主な栄養素は炭水化物(糖質)であり、脳や体を動かすために必要なエネルギー源になります。給食では、今月から体の成長に合わせてご飯の量が少し増えます。新米の味や香りを味わいながら、しっかりと食べてくださいね。

「^{こめ}米^じ」という字



から約1か月後に十三夜がやってきます。満月より少し欠けている月で、十五夜の次とされています。十五夜は「中秋の名月」ですが、十三夜は別名「後の名月（のちのめ）」ともいいます。また、栗や豆をお供えずから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれて栗や豆を味わいながら、月を眺めてみてく

給食では、枝豆のサラダを出します。

