



※給食センターのHPでは日々の献立を紹介しています。ぜひご覧ください。
※食材等の都合で献立を変更することがあります。

手洗いをしよう 手を洗おう 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ! 元気なこどもたち 元気なこどもたち 元気なこどもたち				食品名						栄養価						
赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal										
体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g										
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g	食塩相当量 g									
魚・肉・たまご	牛乳・乳製品	その他の野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類	油脂・種実	小学校	中学校									
豆・豆製品	小魚・海そう	緑黄色野菜		さとう												
れんらく		こんだてメモ														
汁もの・主菜・副菜・くだもの等																
日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく	こんだてメモ	魚・肉・たまご	牛乳・乳製品	その他の野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類	油脂・種実	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
19月	薬ごはん		月見団子汁 さわらのみりん焼き 小松菜の磯香あえ お月見だんご	今年の十三夜は10月23日。栗名月と呼ばれ、日本独自の風習です。お月見にちなんだ献立にしましたよ。	かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが しいたけ もやし はくさい	こめ もちごめ くり でんぱん さとう かぼちゃボール おつきみだんご	こめあぶら		855	1033	29.4	34.3	
20火	ごはん		ワンダンスーフ キムたくごはんの具 塩昆布キャベツ	長野県の給食発祥のキムチとたくあんを使った、キムたくごはんの具。ごはんのにせて、モリモリ食べましょう。	ぶたにく ぎゅうにゅう しおこんが	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい ながねぎ はくさいキムチ たくあん たけのこ こせんぎり キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ ワナンタン	こめあぶら ごまあぶら	525	644	21.8	25.1	13.4	14.5	
21水	米粉パン		ささみと春雨のスーフ さつまいもと鶏肉の甘酢あえ 和風サラダ	涼しくなると、長野県産の米粉から作られた米粉パンが再登場です。お米の甘さとモチモチ感を楽しみましょう。	とりささみ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えのき はくさい ながねぎ もやし きゅうり	こめこパン はるさめ さつまいも でんぱん さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	639	775	27.5	32.3	20.8	23.8
22木	ごはん (雪白舞)		辛味豆腐汁 鶏肉のから揚げ じゃこサラダ クレープ	西小学校のお楽しみ献立です。食べ合わせも工夫しておいしく食べられる献立を考えてくれましたよ。	とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こごかな	にんじん	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ でんぱん クレープ	こめあぶら ひまわりあぶら	712	865	30.7	35.9	27.8	31.9
23金	食パン		ポトフ お豆のドライカレー 山ノ内のりんご(シナノスイート)	山ノ内のりんごがおいしい季節になりました。りんご三兄弟、次男のシナノスイートをどうぞ。	ウイナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ しょうが にんにく りんご	しよくパン じゃがいも	こめあぶら	632	767	25.9	30.8	23.7	27.3
26月	ソフト麺		ミートソース 手作り肉まん わかめと寒天のサラダ	定番のミートソースはソフト麺の日の中でも人気があります。もっちりとした麺には長野県産の小麦粉を使用しています。	ぶたにく ごぼーる ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん こめこ むしパンミックス さとう	こめあぶら	724	853	25.6	29.7	22.5	25.4
27火	ごはん		じゃがいものうま煮 さばのカレー焼き キャベツのごま和え	ひくシオたすベジ献立 グツと和風の献立です。給食では普段から、塩分控えめ、野菜たっぷり心をかけています。	とりにく ちくわ がんもどき さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	こんにやく キャベツ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	598	731	29.6	34.8	20.4	23.2
28水	コッペパン		かぼちゃのポタージュ 焼きウイナー(2本) チキンサラダ	ハロウィン献立 手作りホワイトルウで作るかぼちゃのポタージュです。ハロウィン気分を味わってくださいね。	とりにく ウイナー サラダチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン かぼちゃペースト クリームコーン キャベツ きゅうり レモン	コッペパン こむぎこ さとう	こめあぶら バター	667	811	28.3	33.5	29.5	34.1
29木	ごはん		ポークカレー 大豆とさつまいものかりかり揚げ ツナとごぼうのサラダ	人気のポークカレーに、かみごたえのあるおかずを組み合わせました。いりこやごぼうの食感を楽しみましょう。	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク いりこ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう でんぱん さつまいも	ひまわりあぶら こめあぶら バター	733	892	23.7	27.5	27.4	31.4
30金	コッペパン		ラビオリスーフ ミートボールのケチャップあん 大根サラダ	ラビオリは小麦粉の皮にひき肉などの具が詰まったパスタの仲間です。みなさんはどんな形のパスタを知っていますか？	ポークラビオリ ミートボール いと かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい えだまめ だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン さとう でんぱん	こめあぶら	598	726	25.5	30.2	19.7	22.7

「食育基本法」が改正されました



今年度の食育活動(栄養教諭がかかわる)

5・6月	7・8月	9月
中学校 1年生 生活習慣病予防教室 (町管理栄養士と連携)	西小学校 食育授業 1年生「給食センターのおしごと」 3年生「三つの食品の働き」	南小学校 給食通関 低学年「たべものの働き」 高学年「朝食の大切さ」 各クラスへ 給食訪問
中学校 保健委員会と連携 熱中症予防献立の計画	中学校 1年生 国語 ゲスト 「比喩表現 食レポ」	中学校 「ESD教育とのかかわり」 食品開発グループ
西小学校 1年給食会	東小学校 1年給食会	西小学校 4年給食会

各学校で、今年も様々な食育活動を実施しています。今年、初めての活動もあり、中・小1・国語では、比喩表現を使って食レポを作成する場面に参加しました。給食をもっと身近な食レポがたくさん生まれました！



給食レシピ

～ にじますと

凍り豆腐の香味揚げ～

▼ 材料(4人分)

にじます 角切り 120g
凍り豆腐 2枚
でん粉 40g

【たれ】
おろしにんにく 少々
砂糖 小さじ1
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
水 大さじ1

▼ 作り方

- ① 凍り豆腐をぬるま湯で戻し、軽くしぼってから、一口大のサイコロ状に切る。
※凍り豆腐の水分が多いと油の飛び跳ねの原因になります。戻した凍り豆腐を両手で押して水が滴らないくらいの分量がよいです。
- ② にじますと凍り豆腐にでん粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- ③ 別の鍋で調味料をあわせ、火にかける。
- ④ ②をボウルに移し、たれを加えながら混ぜる。
- ⑤ 全体にたれがなじんだら出来上がり。

