令和6年度

10月よていこんだてひょう

中野市南部学校給食センター
TEL 0269-22-3555
FAX 0269-23-1223

月目標　小：好き嫌いせずなんでも食べよう　中：偏食を直そう

日 曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる 1群 たんぱく質 肉魚卵大豆	赤の食品 血や肉になる 2群 無機質 牛乳小魚海藻	緑の食品 体の調子を整える 3群 ビタミン 緑黄色野菜	緑の食品 体の調子を整える 4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	黄の食品 熱や力のもとになる 5群 炭水化物 穀類・いも・砂糖	黄の食品 熱や力のもとになる 6群 脂質 油脂・種実	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	栄養価 中
1 火	コッペパン	○	白菜のスープ　チリコンカン 大根とツナのサラダ	とりにく だいず ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　コーン はくさい　にんにく だいこん　キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら	689 34.6 18.3 3.8	797 39.8 20.5 4.5
2 水	★延徳小 お楽しみ献立 ごはん	○	肉じゃが　鶏肉のバーベキューソース 春雨サラダ　米粉のブルーベリークレープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ　しょうが にんにく　りんご レモン　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう　マロニー しらたき こめこのクレープ	ひまわりあぶら	671 30.4 18.9 2.5	781 35.0 21.0 2.9
3 木	★ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	さつま汁　さば竜田揚げ　おかかあえ	とりにく とうふ　みそ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　だいこん ながねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり もやし	こめ　おおむぎ こんにゃく さつまいも でんぷん　こめこ	ひまわりあぶら	631 28.3 22.1 1.9	731 32.6 24.9 2.1
4 金	★ふるさと食材 の日献立 ごはん	○	きのこカレー　青大豆のサラダ 中野市のりんご（秋映　1/4こ）	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ エリンギ　しめじ えのきたけ　りんご キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら	608 22.1 17.5 1.3	704 25.2 19.3 1.6
7 月	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁　いわしかば焼き つぼ漬けあえ	とうふ いわし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　えのきたけ ながねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり つぼづけ	こめ　おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう	ひまわりあぶら	601 24.8 19.2 2.4	701 28.7 21.7 2.7
8 火	丸パン	○	野菜スープ　キャベツメンチカツ こんにゃく海藻サラダ	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　コーン はくさい　キャベツ きゅうり　レタス	まるパン こんにゃく じゃがいも	ひまわりあぶら	746 31.4 22.4 3.3	867 36.3 25.5 4.0
9 水	ごはん	○	大根と里芋のみそ汁　ささみレモンあえ ひじきの煮物	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ　だいこん はくさい　ながねぎ レモン	こめ　おおむぎ さといも　さとう でんぷん さつまいも こんにゃく	ひまわりあぶら	600 27.5 15.5 3.0	703 31.5 17.4 3.4
10 木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮　蒸しぎょうざ(2個) もやしとコーンのあえもの	ツナ とうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　たまねぎ たけのこ　ながねぎ もやし　コーン きゅうり	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	602 24.2 19.1 2.2	700 27.4 21.4 2.5
11 金	ごはん	○	すり身団子汁　カラフル鶏そぼろ くずきりのあえもの	すりみだんご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　だいこん はくさい　しょうが コーン　えだまめ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ さとう くずきり		571 25.7 15.9 2.2	663 29.5 17.4 2.7
15 火	コッペパン	○	クリームシチュー　オムレツトマトソース コールスローサラダ	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん	たまねぎ　コーン キャベツ　きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら コーンクリーミードレッシング	664 26.2 25.1 3.3	771 29.8 28.3 3.9
16 水	ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 木の葉かまぼこのごまだれかけ 磯の香あえ	とりにく あつあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが だいこん　ながねぎ はくさい　もやし	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごま	600 29.2 18.6 2.5	682 32.6 20.3 2.8
17 木	ごはん	○	すまし汁　豆腐ハンバーグ照り焼きソース 切り干し大根と昆布の煮物	とりにく ハンバーグ さつまあげ なると とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ　えのきたけ はくさい　ながねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	566 23.7 16.4 2.7	653 26.8 17.9 3.2
18 金	★食育の日献立 ごはん	○	きのこ豚汁　にじますの唐揚げ 糸寒天のサラダ	ぶたにく とうふ にじます みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ　だいこん えのきたけ　しめじ ながねぎ　しょうが きゅうり　キャベツ	こめ　おおむぎ こんにゃく じゃがいも でんぷん　こめこ さとう	ひまわりあぶら	628 28.6 20.6 2.2	725 32.9 23.1 2.6
21 月	ごはん	○	みそけんちん汁　キムタクご飯の具 野菜の昆布あえ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう　だいこん ながねぎ　はくさいキムチ つぼづけ　もやし キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ こんにゃく さといも	ひまわりあぶら	563 27.4 17.8 2.5	651 31.2 19.6 3.0
23 水	★平野小 お楽しみ献立 わかめご飯	○	かきたま汁　鶏肉の唐揚げ ツナサラダ　米粉のりんごタルト	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん	たまねぎ　えのきたけ はくさい　ながねぎ しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ でんぷん　こめこ さとう こめこのタルト	ひまわりあぶら	739 32.4 23.2 3.3	842 37.4 25.3 4.0
24 木	ごはん	○	すいとん汁　鮭の塩焼き のりマヨサラダ	ぶたにく みそ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　だいこん ながねぎ　もやし	こめ　おおむぎ すいとん じゃがいも	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	606 30.7 14.8 3.0	700 35.1 16.0 3.5
25 金	ごはん	○	ハヤシライス　ごぼうのサラダ 中野市のりんご(シナノスイート　1/4こ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　しめじ ごぼう　キャベツ きゅうり　りんご	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	621 20.8 17.9 1.9	713 23.3 20.0 2.3
28 月	ごはん	○	大根のみそ煮込み　鶏肉のあんず照り焼き カラフルおひたし	とりにく さつまあげ あつあげ　みそ こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	だいこん　もやし コーン	こめ　おおむぎ さとう あんずジャム こんにゃく でんぷん		590 33.7 18.2 2.7	671 37.3 19.7 3.1
29 火	★ハロウィン献立 米粉パン	○	ミネストローネ　かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃコロッケ	にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり	こめこパン じゃがいも マカロニ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ひまわりあぶら	741 27.4 28.6 3.3	865 31.3 32.7 3.9
30 水	ごはん	○	吉野汁　シルバーのみそだれかけ 茎わかめの煮物	とりにく みそ シルバー ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ　えのきたけ はくさい　ながねぎ ごぼう	こめ　おおむぎ でんぷん さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	560 28.7 14.7 3.1	656 34.2 16.7 3.7
31 木	ごはん	○	キムチチゲ　ごまだれ焼き肉 もやしのナムル	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく　えのきたけ はくさい　はくさいキムチ ながねぎ　しょうが りんご　もやし　たまねぎ きゅうり　だいこん	こめ　おおむぎ さとう	ひまわりあぶら ごま ごまあぶら	576 27.3 20.9 2.0	664 30.8 23.7 2.5

※　今月の学校給食費の口座振替は10月16日（水）です。

※　ごはんは　大麦入りです。

※　食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

令和６年度

１０月号

（毎月 19 日は食育の日）

中野市南部学校給食センター

各地から収穫を知らせる便りが届く時期になりました。私たちの“からだ”も“心”も実りの秋になるように体調の維持に努めましょう。

生活習慣病を防ごう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ３ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！

食べられるものの幅を広げておこう!

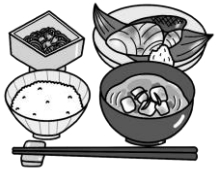
朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう！

早食いはせず、よくかんで食べよう!

朝食

昼食

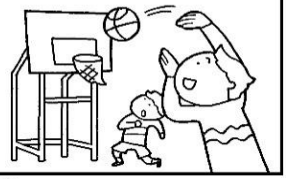
夕食



一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

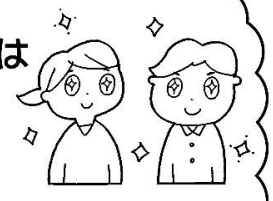
しっかり食べて体を動かそう

すごしやすい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。



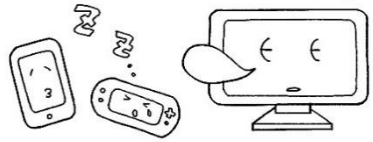
10月第２月曜日は「スポーツの日」

10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

10月15日は世界手洗いの日

世界に広がれ！ 石けんを使った手洗い

世界では５歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

☆とり肉レモンソース☆(4 人分)

とりささみ　４本　ⓐ（しょうゆ　小さじ 2/3、酒　小さじ　2/3）片栗粉　40ｇ
揚げ油　ⓑ（しょうゆ　大さじ　1/2、さとう　　大さじ　１）
レモン果汁（１００％）　大さじ 1/2

① とりささみはⓐで下味をつけ、片栗粉をつけて油で揚げる。
② ⓑを鍋に入れ火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めてレモン果汁を入れる。
③ ①に②を絡めて仕上げる。