

[illegible]

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

「運動会応援企画」として各園・校でデザートリクエストを実施しました！
焼きプリンタルトや、チョコプリンが人気でした♪





* 10月の献立表 *



今月の食育目標：好き嫌いしないでなんでも食べよう

※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の約75%です

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
20	月		ちゅうかめん ジャージャーめん チーズロール かふうあえ	ぶたにく	チーズ			こむぎこ さとう かたくりこ ワンタンのかわ こむぎこ	あぶら、ごまあぶら あぶら ごま、ごまあぶら	685 29.6 35.4	
21	火		むぎごはん さんぞくやき さつまいもサラダ なめこのみそしる	とりにく	山賊は、物を「取り上げる」ことから揚げた鶏肉(とりあげ)を山賊焼きと呼ぶように	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ きゅうり たまねぎ、なめこ ねぶかねぎ	こめ、むぎ さとう、こめこ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら /ノエッグ マヨネーズ	632 24.0 33.1	のぞみ幼 なし 郷土食の旅 in 長野
22	水		げんまいいりしょくパン いちごジャム マカロニグラタン にくだんごとやさいの ゴロゴロスープ		だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー	いちごかじゅう たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、コーン にんにく、たまねぎ	こむぎこ さとう、げんまい さとう マカロニ こむぎこ	ショートニング あぶら、バター オリーブオイル	621 26.0 32.3	田京幼 なし
23	木		むぎごはん ちぐさやき おひたし さつまじる	たまご、とりにく		にんじん	たけのこ、しいたけ グリンピース もやし たまねぎ	こめ、むぎ さとう さつまいも	あぶら	559 25.3 29.6	長岡中 なし
24	金		むぎごはん バターチキンカレー げんぎサラダ チョコプリン	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	トマト、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ キャベツ、コーン、きゅうり	こめ、むぎ さとう、はちみつ さとう	あぶら、バター あぶら チョコレート	664 25.6 28.7	運動会 応援献立
27	月		むぎごはん ちゅうかどん シュウマイ はるさめサラダ	ぶたにく		こまつな、にんじん	にんにく、しょうが しいたけ、たけのこ、もやし キャベツ、たまねぎ しいたけ、たまねぎ しめじ、しょうが もやし、きゅうり	こめ、むぎ さとう かたくりこ しょうまいのかわ こむぎこ、さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら、ごま	568 22.9 27.4	大仁小 なし
28	火		【大仁地区】 げんまいいりロールパン 【長岡地区】 きなこあげパン こまつナサラダ チリコンカン ヨーグルト		だっしふんにゅう だっしふんにゅう			げんまい こむぎこ、さとう こむぎこ、さとう さとう さとう	ショートニング ショートニング あぶら あぶら	627 28.9 31.4	のぞみ幼 なし
29	水		むぎごはん さけのさいきょうやき ちぐさあえ かきたまじる	さけ、みそ	鮭には快眠ホルモンを生成する「トリプトファン」が豊富に含まれています。	にんじん、こまつな	しょうが もやし たまねぎ、えのきたけ	こめ、むぎ さとう さとう、しらたき かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	563 31.1 26.0	田京幼 なし 快眠献立
30	木		むぎごはん ポークストロガノフ かいそうサラダ レモンタルト	ぶたにく	なまクリーム わかめ にゅうせいふん	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ しめじ、マッシュルーム グリンピース きゅうり、キャベツ レモンかじゅう	こめ、むぎ こむぎこ コーンスターチ さとう さとう、こむぎこ	バター、あぶら ごまあぶら あぶら	694 27.4 28.6	
31	金		むぎごはん かぼちゃフライ おかかチーズあえ だいこんのみそしる	ぶたにく	チーズ	かぼちゃ こまつな	キャベツ、もやし えのきたけ、だいこん ねぶかねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、パンこ	あぶら ごまあぶら	561 21.4 29.6	

長岡給食センター日記

話は6月までさかのぼります
日吉の前任校の函南町では
「おじさいゼリー」が大人気！
角切りにしたカラメルゼリーがサイダーに浮かぶのが
浮力がすげえデザートです。
伊豆の国市の子にも
食べてほしいなー
ゼリーは冷凍のものを何種類か
そろえれば「給食センター」でも
できるかも...!

そして迎えた当日、調理員さんが

せ、せ、失声ー！ゼリーが大変です!!
と、飛び込んできました
あおてゼリーを混ぜているお釜を見に行くと
サイダーがシャーベット状に
なって雪のようにもくもく。
その中にちらほら色とりどりの
ゼリーたち...
ああ...すっごくキレイ...
言問ってみると「過冷却」として、
液体が0℃より冷えたときに
起きる現象だそうです。

「このままみんなに食べてほしい!!」と
大いそぎで食缶に詰め、学校へ
どの学校からか
冷たくておいしい
まただしてね
と大好評。
でも秋に「おじさい」も変だなと
思っていたら
大仁小の6年生から
「にじいろゼリーって
名前、はっさ？」とねまなアイデア
をいただきました。
そんな「おじさいゼリー」改め、
「にじいろゼリー」10%に登場いたします。

HP



感想等



給食の献立をHPに掲載しています
感想、知りたいレシピ等も
随時募集しています!