



月	火	水	木	金
2 牛乳 キムチチャーハン バンバンジーサラダ わかめスープ フルーツ杏仁	3 文化の日 	4 牛乳 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 炒りどり かきたま汁 かみかみ献立	5 牛乳 りんごパン タラの紅葉焼き 花野菜のサラダ ミネストローネ	6 牛乳 麦ごはん 山賊焼き 大根とホタテのサラダ 豚汁 小1-2.4 希望献立
9 牛乳 麦ごはん えびのチリソース 三色ナムル ワンタンスープ	10 牛乳 麦ごはん 豚肉のしょうが炒め はるさめサラダ みそけんちん汁 小 交流給食	11 牛乳 おいもごはん 鮭の塩焼き ごまあえ 花麩のすまし汁 ヨーグルト	12 牛乳 ココア揚げパン サイコロステーキ マカロニサラダ オニオンスープ まつかぜつつじ希望	13 牛乳 麦ごはん タンドリーチキン のり酢あえ いもだんごスープ
16 牛乳 そばろ丼 はりはり漬け 吉野汁	17 牛乳 麦ごはん さわらのみそ漬け焼き おかかあえ すいとん汁 ※ぶどうゼリー	18 牛乳 松本の日 発芽玄米ごはん 鶏肉のガーリック焼き 大根とじゃこのきんぴら 豆腐のみそ汁 ※みかん(御浜町)	19 牛乳 切込み丸パン カレーヒレカツ かぼちゃのサラダ コンソメスープ	20 牛乳 麦ごはん 千草焼き ひじきの炒り煮 和風ポトフ 小5年欠食
23 勤労感謝の日 	24 牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ 梅ドレサラダ なめこのみそ汁 小3年欠食	25 牛乳 チキンカレーライス 寒天サラダ りんご(ふじ)	26 牛乳 バターロール ハンバーグ 野菜サラダ ABCスープ 小1-1.3 希望献立	27 牛乳 麦ごはん いかの香味焼き 秋のポテトサラダ 白菜汁 小2年欠食

※1年生の希望のデザートです。都合により献立が変更になることがあります。

麦ごはん
厚揚げの肉みそかけ
からしあえ
★おでん

小学校では、読書期間が始まります。初日は、「ちくわのわーさん」という絵本から、おでんです。



和風ポトフ (20日)

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 60g
- 大根 80g
- じゃがいも 20g
- 玉ねぎ 80g
- ごぼう 30g
- ねぎ 20g
- にんにく 一片
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 油 適量
- 黒こしょう 少々
- だし汁 600cc

作り方

- 鶏もも肉は一口大、大根とじゃがいもは厚めのいちよう切り、玉ねぎはくし形切り、ごぼうは乱切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが立ったら鶏もも肉を入れて炒める。油が回ったら、大根、じゃがいも、玉ねぎ、ごぼうを入れて炒め合わせ、材料が柔らかくなるまでだし汁を加えて煮る。
- しょうゆ、酒、塩、黒こしょうで調味して、味をととのえる。

塩分をとりすぎていませんか？

長野県が推進するACE (エース) プロジェクトでも、減塩をすすめています。

日本人の食事摂取基準 (2015年版) によると、小中学生の食塩相当量の目標量は、

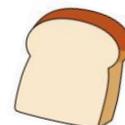
小学校3年生男子	5.5g 未満	3年生女子	6g 未満
中学生 男子	8.0g 未満	中学生女子	7g 未満

となっています。

身近な食品の塩分量を見てみましょう



カップ麺1個 約4.8g



食パン1枚 約0.8g



おにぎり1個 約0.9g



スナック菓子1袋 85g 約0.9g

※それぞれの食品の塩分量はあくまでも一例です。