



令和5年

11月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1	水		《たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！かんこく》 わかめスープ チャプチェ もやしのキムチあえ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ぶたにく・みそ とりにく	しょうが・たまねぎ・もやし えのきたけ・はくさい・きゅうり にんにく・たけのこ・にんじん あかピーマン・ちんげんさい	むぎごはん ごまあぶら さとう はるさめ	エネルギー 577 たんぱく質 278	脂質 16.1 食塩相当量 2.1	
2	木		きのこじる にくじゃが あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しめじ・なめこ はくさい・ねぎ・きゃべつ きゅうり・あおじそ	むぎごはん あぶら・さとう こんにゃく じゃがいも	エネルギー 556 たんぱく質 238	脂質 13.6 食塩相当量 2.2	<div data-bbox="1638 406 1839 762" data-label="Text"> <p>ながのし 長野市でひょうの ひがいの 被害にあってしまっ た「ひょう害りんご」 を食べて応援！</p>  </div>
6	月		《がんばれバルセイロ・レディースこんだて》 バルセイロボールスープ ソースとんかつ おうえんりんごヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん きゃべつ・しろしめじ みかんかん・パインかん りんご	むぎごはん・さとう こんにゃく・あぶら こむぎこ・パンこ ゼリー	エネルギー 764 たんぱく質 323	脂質 26.9 食塩相当量 3.0	
7	火		《つうめいしょう150しゅうねんおいわいこんだて》 コーンクリームスープ とりにくのハーブやき クルトンサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん コーン・えだまめ きゅうり・きゃべつ にんにく	メロンパン オリーブゆ あぶら・ドレッシング クルトン	エネルギー 730 たんぱく質 31.2	脂質 27.0 食塩相当量 2.8	
8	水		《いいはのひこんだて》 ごまみそしる ししゃものなんばんづけ かみかみあえ	ぎゅうにゅう こおりとうふ みそ・ぶたにく ししゃも(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな きりほしだいこん・ごぼう もやし	むぎごはん ごま でんぶん・あぶら さとう	エネルギー 648 たんぱく質 263	脂質 22.0 食塩相当量 2.5	ししゃも 2び 
9	木		とりごぼうスープ ぶたにくとこおりとうふのあげに しおこんぶあえ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう こおりとうふ ぶたにく・とりにく こんぶ・おかかふりかけ	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい・ねぎ きゃべつ・きゅうり しょうが	むぎごはん でんぶん あぶら さとう	エネルギー 622 たんぱく質 292	脂質 18.6 食塩相当量 2.4	おかかふりかけ
10	金		ちゃんぽんスープ ポークしゅうまい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう いか・えび・ベーコン なると・とうにゅう ポークしゅうまい	にんにく・しょうが・もやし たまねぎ・にんじん・はくさい コーン・しめじ・きゃべつ こまつな・きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん・はるさめ ごまあぶら	エネルギー 677 たんぱく質 289	脂質 17.1 食塩相当量 3.9	しゅうまい 2こ
13	月		《ちいきしょくざいのひこんだて》 ふっこうとうふのみそしる ニジマスのあんかけ こまつなとひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ ニジマス(さかな) ひじき	にんじん・だいこん はくさい・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・こまつな	むぎごはん でんぶん・さとう あぶら・ごまあぶら ごま	エネルギー 579 たんぱく質 24.5	脂質 17.9 食塩相当量 2.2	
14	火		やさいスープ やきそば りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん はくさい・こまつな ピーマン・きゃべつ・りんご	コッパン あぶら ちゅうかめん	エネルギー 621 たんぱく質 27.4	脂質 17.4 食塩相当量 2.9	
15	水		みずなのスープ ミートボールのオニオンソース いとかんてんサラダ かむかむふりかけ	ぎゅうにゅう ミートボール かんてん ベーコン	しょうが・たまねぎ・にんにく ほししいたけ・にんじん・もやし みずな・きゃべつ・こまつな きゅうり・ふりかけ	むぎごはん でんぶん あぶら さとう	エネルギー 621 たんぱく質 226	脂質 20.8 食塩相当量 2.7	かむかむふりかけ
16	木		かきたまじる ぶたにくとだいこんのもの なめたけあえ	ぎゅうにゅう たまご・ぶたにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん しろしめじ・こまつな しょうが・だいこん きゃべつ・もやし・なめたけ	くりごはん でんぶん・さとう あぶら こんにゃく	エネルギー 560 たんぱく質 265	脂質 13.8 食塩相当量 3.0	
17	金		ジビエのブラウンシチュー スパイシービーンズ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいす くきわかめ しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・きゃべつ きゅうり トマト	コッパン さとう・でんぶん あぶら じゃがいも	エネルギー 702 たんぱく質 33.4	脂質 24.8 食塩相当量 3.4	
20	月		《がんばれブレイブウォリアーズこんだて》 ブレイブボールスープ とりにくのマーメイドソース ブレイブサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが・にんじん はくさい・えのきたけ コーン・かぼちゃ・きゃべつ あかピーマン・きピーマン	むぎごはん ジャム・あぶら じゃがいももち・でんぶん さとう	エネルギー 620 たんぱく質 286	脂質 15.4 食塩相当量 2.0	
21	火		はくさいとホタテのスープ しんこうしょうイラストポテトコロッケ ツナサラダ はちみつ・ソース	ぎゅうにゅう ホタテ ツナ	しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい・ねぎ きゃべつ・きゅうり レモンかじゅう	コッパン あぶら・さとう はちみつ コロッケ	エネルギー 691 たんぱく質 253	脂質 23.4 食塩相当量 3.1	はちみつ ソース クラス1ほん
22	水		《わしよのひこんだて》 さつまじる さばのしおやき はくさいのわふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく さば(さかな) かまぼこ・わかめ	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい こまつな	むぎごはん さつまいも・こんにゃく あぶら・さとう ごまあぶら・ごま	エネルギー 620 たんぱく質 289	脂質 21.4 食塩相当量 2.0	
24	金		おにかけじる いかのいそべあげ たくあんあえ	ぎゅうにゅう ちくわ・とりにく あぶらあげ・いか のり	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・きゅうり たくあんづけ	ソフトめん でんぶん・あぶら	エネルギー 652 たんぱく質 32.5	脂質 17.4 食塩相当量 3.1	
27	月		《しのいひがしちゅうがっこうおもいでこんだて》 ツナカレー・ハンバーグ こんにゃくサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ツナ ハンバーグ	にんにく・たまねぎ にんじん・すりおろしりんご きゃべつ・きゅうり トマト	むぎごはん あぶら・こんにゃく じゃがいも・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 722 たんぱく質 232	脂質 24.0 食塩相当量 2.6	コーヒーぎゅうにゅうのもと
28	火		トマトスープ きのこのわふうペンネ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅうクリーム ウィンナー・ミートボール かいそう	たまねぎ・だいこん はくさい・トマト・にんにく にんじん・しめじ・こまつな きゃべつ・きゅうり	コッパン さとう・あぶら マカロニ ごまあぶら	エネルギー 601 たんぱく質 24.0	脂質 21.8 食塩相当量 2.7	
29	水		《しのいひがしょうがっこうおたのしみこんだて》 ABCスープ・とりにくのからあげ ソルガムいりポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが きゅうり・にんにく こまつな	むぎごはん・ソルガム マカロニ・でんぶん あぶら・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ・ゼリー	エネルギー 693 たんぱく質 24.5	脂質 20.3 食塩相当量 2.0	ノンエッグマヨネーズ クラス1ほん ぶどうゼリー ぎょうしゃはいそう
30	木		よしのじる すきやきに おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ・かつおぶし とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう だいこん・えのきたけ はくさい・ねぎ・もやし きゃべつ・こまつな	むぎごはん でんぶん・さとう あぶら しらたき	エネルギー 559 たんぱく質 29.6	脂質 12.6 食塩相当量 2.1	

食育だより 11月

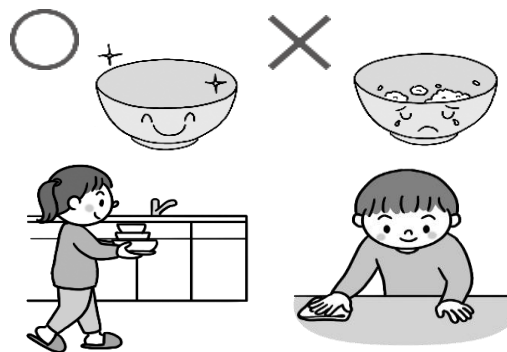


こんげつ 目標
今月の目標

感謝して食べよう

食べ物の命に感謝して食べよう

わたしが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者の方々や料理を作ってくれた方々など、様々な人の手を経ることで毎日の食卓に並んでいます。食事をするときは、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



後片付けで伝える感謝の気持ち

食べ物への感謝は、後片付けの仕方でも表すことができます。ご飯つばなどの食べ残しが食器についていないようにしたり、食べ終わった食器を台所まで運んだり、きれいにテーブルをふくなど、しっかり後片付けをして感謝の気持ちを伝えましょう。

ひょう害りんごを食べて応援！

今年の5月に降った「ひょう」により、わたしの住む長野市のりんごが大きな被害を受けました。ひょうによるキズは、りんごが大きくなっても残ってしまいます。しかし、キズの部分を取り除けば、とてもおいしいりんごです。

11月の給食では、皮をむいてシロップ煮にしたひょう害りんごを「応援りんごヨーグルト」として提供します。松澤さんは「おいしいりんごを食べて、りんごを好きになって、たくさん食べてほしい」とおっしゃっていました。

キズはあるけどおいしく食べられるよ～



ひょうの被害を受けてしまったりんご



わかほかにっりゅうつう 若穂果実流通センター 所長 松澤さん



食べて学ぼう！世界の食文化！

今回は「韓国」の「チャプチェ」です。韓国の食文化をのぞいてみましょう。



「チャプチェ」ってどんな料理？

韓国ではなじみのある家庭料理です。また、お祝い事やおめでたい席、家族が集まる時にも食べられています。春雨のほか、人参、パプリカなどの色鮮やかな野菜ときこの、牛肉の細切りなどさまざまな具材を使い甘辛い味付けにした炒め物です。

漢字では「雑菜(チャプチェ)」と書き、「雑(チャ)」は混ぜ合わせる、「菜(チェ)」はおかずという意味があります。給食でも色鮮やかに仕上げます。



韓国ってどんな国？



(正式名:大韓民国。通称:韓国)
 ・首都:ソウル(アジア最大級の都市。世界5位の都市圏人口を誇る。)
 ・面積:約10万平方Km
 (長さ950Km、東西540Km、山地が70%を占める)
 ・人口:約5,163万人

韓国といえば、韓流ドラマ、カッコいいダンスが特徴のK-POPが世界でもとても人気がありますね。日本では韓国のおやつや食べ物、文房具などもたくさんみかけます。日本と似ている学校制度もあり、学校給食もあります。私たちとどこか似ている国かもしれませんね。

給食の献立から

チャプチェ



《材料(4人分)》

- ・ごま油 小さじ2
- ・にんにく 少々
- ・豚もも肉(細切り) 140g
- ・玉ねぎ 120g
- ・たけのこ 40g
- ・赤ピーマン 30g
- ・ちんげん菜 30g
- ・三温糖 小さじ1
- ・赤味噌 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・春雨 20g

《作り方》

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、たけのこ、赤ピーマンはせん切り、ちんげん菜は1cmに切る。
- ② 春雨はゆでて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて軽く炒め、香りを出す。
- ⑤ ④に豚肉を入れて炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら、春雨、玉ねぎ、たけのこ、赤ピーマン、③を加えて炒め、最後にちんげん菜を加えて炒める。

*給食の量は少なめです。ご家庭で加減して作ってください。