



令和5年 11月献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡	
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂				
1 水	丸パン		《がんばれバルセイロ・レディーズ献立》 バルセイロボールスープ ソースとんかつ 応援りんごヨーグルト	さつま揚げ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ・きゃべつ 白しめじ みかん缶・パイナップル缶 りんご	丸パン こんにゃく 小麦粉・パン粉 砂糖・ゼリー	油	エネルギー 877	脂質 30.1	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>長野市で、 ひょうの被害に あつてしまった 「ひょう害りんご」 を食べて応援！</p>  </div>	
2 木	麦ご飯		そばろ汁 いかの磯辺揚げ たくあん和え	いか 鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	人参	玉ねぎ・生姜 きゃべつ きゅうり たくあん漬け	麦ご飯 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	エネルギー 759	脂質 21.8		
6 月	麦ご飯		よしの汁 すき焼き煮 おかか和え	鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・ごぼう 大根・えのきたけ 白菜・ねぎ もやし・きゃべつ	麦ご飯 でん粉 しらたき 砂糖	油	エネルギー 679	脂質 13.3		
7 火	麦ご飯		《いい歯の日献立》 ごまみそ汁 ししゃもの南蛮漬け かみかみ和え	豚肉 凍り豆腐 みそ	牛乳 ししゃも(魚)	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 切干大根 ごぼう もやし	麦ご飯 でん粉 砂糖	ごま 油	エネルギー 769	脂質 23.2		ししゃも 2尾 
8 水	メロンパン		《通明小150周年お祝い献立》 コーンクリームスープ 鶏肉のハーブ焼き クルトンサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ・にんにく コーン・枝豆 きゃべつ きゅうり	メロンパン クルトン	油 オリーブ油 ドレッシング	エネルギー 825	脂質 29.5		
9 木	麦ご飯		きのこ汁 肉じゃが 青じそ風味和え	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 青じそ粉	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・なめこ 白菜・ねぎ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 672	脂質 14.3		
10 金	コッパン		ジビエのブラウンシチュー スパイシービーンズ 荳わかめのサラダ	大豆 鹿肉	牛乳 荳わかめ	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	コッパン じゃが芋 でん粉 砂糖	油	エネルギー 795	脂質 27.4		
13 月	麦ご飯		《和食の日献立》 さつま汁 さばの塩焼き 白菜の和風サラダ	鶏肉 みそ さば(魚) かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 白菜	麦ご飯 さつま芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 753	脂質 23.8		
14 火	麦ご飯		鶏ごぼうスープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 塩昆布和え おかかふりかけ	鶏肉 凍り豆腐 おかかふりかけ 豚肉	牛乳 昆布	人参	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・生姜 白菜・ねぎ きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 747	脂質 19.9	おかかふりかけ	
15 水	コッパン		水菜のスープ ミートボールのオニオンソース 糸寒天サラダ メープルジャム	ベーコン ミートボール	牛乳 寒天	人参 水菜 小松菜	生姜・玉ねぎ 干ししいたけ もやし・きゃべつ きゅうり・にんにく	コッパン でん粉 砂糖 ジャム	油	エネルギー 786	脂質 27.6	松代中・西中 …きなこ揚げパン 川中・広徳中・東中 …メープルジャム	
16 木	麦ご飯		《がんばれブレイブウォリアーズ献立》 ブレイブボールスープ 鶏肉のマーマレードソース ブレイブサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ 赤ピーマン	生姜・白菜 コーン・えのきたけ 黄ピーマン きゃべつ	麦ご飯 じゃが芋もち ジャム でん粉・砂糖	油	エネルギー 750	脂質 16.6		
17 金	ソフト麺		ちゃんぽんスープ ポークしゅうまい 春雨サラダ	ベーコン いか・えび なると・豆乳 ポークしゅうまい	牛乳	人参 小松菜	にんにく・生姜・白菜 玉ねぎ・コーン しめじ・もやし きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 でん粉 春雨 砂糖	ごま油	エネルギー 773	脂質 17.9	しゅうまい 2個	
20 月	麦ご飯		《地域食材の日献立》 復興豆腐のみそ汁 ニジマスのあんかけ 小松菜とひじきのごま和え	豆腐 みそ ニジマス(魚)	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根・白菜 えのきたけ ねぎ きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 694	脂質 18.9		
21 火	栗ご飯		かきたま汁 豚肉と大根の煮物 なめたけ和え	かまぼこ 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白しめじ 生姜・大根 きゃべつ・もやし なめたけ	栗ご飯 でん粉 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 596	脂質 14.4		
22 水	コッパン		白菜とホタテのスープ 信更小イラストポテトコロッケ ツナサラダ・ソース ブルーベリージャム	ホタテ ツナ	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ 白菜・ねぎ きゃべつ・きゅうり レモン果汁	コッパン 砂糖 ジャム コロッケ	油	エネルギー 777	脂質 25.7	ソース クラス1本 ブルーベリージャム	
24 金	コッパン		トマトスープ きのこの和風ペンネ 海藻サラダ	ミートボール ウィンナー 豆乳クリーム	牛乳 海藻	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ・大根 白菜・にんにく しめじ・きゃべつ きゅうり	コッパン 砂糖 マカロニ	油 ごま油	エネルギー 730	脂質 24.7		
27 月	麦ご飯		《食べて学ぼう！世界の食文化！韓国》 わかめスープ チャプチェ もやしのキムチ和え	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・たけのこ もやし・きゅうり	麦ご飯 砂糖 春雨	ごま油	エネルギー 699	脂質 17.0		
28 火	麦ご飯		《篠ノ井東小学校お楽しみ献立》 ABCスープ・鶏肉のから揚げ ソルガム入りポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ・ぶどうゼリー	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 きゅうり 生姜・にんにく	麦ご飯 マカロニ でん粉・じゃが芋 ソルガム・ゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 823	脂質 21.0	ノンエッグマヨネーズ クラス1本 ぶどうゼリー 業者配送	
29 水	コッパン		野菜スープ 焼きそば りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	生姜・玉ねぎ 大根・白菜 きゃべつ りんご	コッパン 中華麺	油	エネルギー 701	脂質 19.0		
30 木	麦ご飯		《篠ノ井東中学校思い出献立》 ツナカレー ハンバーグ こんにゃくサラダ・コーヒー牛乳の素	ツナ ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ すりおろしりんご きゃべつ きゅうり	麦ご飯 じゃが芋・こんにゃく コーヒー牛乳の素 砂糖	油	エネルギー 871	脂質 26.9	コーヒー牛乳の素	

食育だより 11月

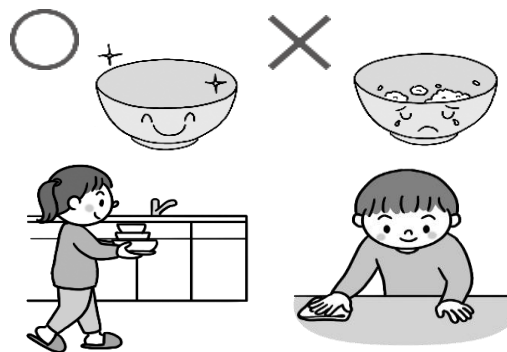


こんげつ 目標
今月の目標

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。ご飯つぶ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。