



# 令和5年 11月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:244-2250 FAX:244-2275

日 曜	献立名	主食	牛乳	食品の種類と働き						栄養価		連絡
				血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		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	キャベツのスープ煮 チリコンカン もやしとコーンのサラダ	食パン	○	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・キャベツ にんにく・もやし コーン・きゅうり	食パン じゃがいも 米粉・砂糖	米油	エネルギー 693	脂質 20.5	スプーン
2 木	里芋のみそ汁 焼肉 もやしのピリ辛和え	麦ごはん	○	みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ 長ねぎ・にんにく 生姜・キャベツ もやし・きゅうり	麦ごはん さといも こんにゃく 砂糖	米油	エネルギー 655	脂質 14.1	
6 月	ソルフム入り肉みそスープ ちくわのかば焼き シャキシャキじゃがいもサラダ	ソフト麺	○	豚肉 みそ ちくわ	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ 白菜・長ねぎ キャベツ	ソフト麺 ソルフム でん粉・砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 832	脂質 21.0	ちくわのかば焼き 2個
7 火	【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 キムチ和え	麦ごはん	○	かまぼこ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ・にんにく もやし・たけのこ 大根・きゅうり	麦ごはん 砂糖・春雨	ごま油 ごま・米油	エネルギー 661	脂質 15.6	
8 水	【レスキューりんご献立】 野菜スープ ハンバーグりんごソース フレンチサラダ	コッペパン	○	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・白菜 コーン・にんにく りんご・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 698	脂質 22.2	
9 木	【和食の日献立】 沢煮椀 鱒の塩麹焼き 卵の花炒り煮	麦ごはん	○	豚肉 鱒(魚) 油揚げ ちくわ おから	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 696	脂質 18.3	
10 金	【北部中学校思い出献立】 キムチ汁 豚カツ 磯香和え・チョコクレープ	わかめごはん	○	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 のり	にら 小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ キャベツ・もやし	わかめごはん しらたき 小麦粉・パン粉 砂糖 チョコクレープ	米油	エネルギー 731	脂質 22.1	わかめごはんのもと チョコクレープ (業者配送)
13 月	白菜の豆乳クリームスープ じゃがいものジビエミートソース和え みかん	コッペパン	○	ベーコン 豆乳 鹿肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 トマトピューレ	玉ねぎ・コーン 白菜・にんにく しめじ・みかん	コッペパン 米粉 じゃがいも	米油	エネルギー 715	脂質 17.7	スプーン
14 火	【いい歯の日献立】 厚揚げのみそ汁 いかげそ揚げ はりはり漬け	麦ごはん	○	厚揚げ みそ いか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 えのきたけ・生姜 切干しいたけ きゅうり・キャベツ だいこん漬け	麦ごはん でん粉・砂糖	米油	エネルギー 729	脂質 20.7	
15 水	白菜スープ ポークチャップ さつま芋とひじきのサラダ	コッペパン	○	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ちんげん菜 ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ コーン・白菜 にんにく・しめじ きゅうり	コッペパン でん粉 さつまいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 738	脂質 22.2	
16 木	さつま汁 さばのねぎみそがけ なめたけ和え	麦ごはん	○	鶏肉 みそ さば(魚)	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり・なめたけ	麦ごはん こんにゃく さつまいも 砂糖	米油	エネルギー 745	脂質 21.4	
17 金	【市長長野中学校思い出献立】 ポークカレー 鶏肉のから揚げ・のりマヨ和え さつま芋と栗のタルト	麦ごはん	○	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれんそう	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ もやしキャベツ	麦ごはん じゃがいも でん粉 さつま芋と栗の タルト	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 930	脂質 30.1	さつま芋と栗のタルト (業者配送)
20 月	五目あんかけスープ 春巻き 切干大根のナムル	ソフト麺	○	豚肉 なると 春巻き	牛乳	人参 ちんげん菜 小松菜	生姜・玉ねぎ 干しいたけ 白菜・もやし 切干しいたけ	ソフト麺 でん粉・砂糖	米油 ごま油 ごま	エネルギー 739	脂質 21.3	
21 火	凍り豆腐の卵とじ 鱈の紀州焼き 昆布和え	麦ごはん	○	鶏肉 凍り豆腐 卵 鱈(魚)	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 715	脂質 20.6	
22 水	ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ りんご	コッペパン	○	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ しめじ・コーン キャベツ・りんご	コッペパン じゃがいも	米油	エネルギー 733	脂質 21.5	スプーン 
24 金	豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉とごぼうの揚げ煮 おかか和え	麦ごはん	○	豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・白菜 えのきたけ 長ねぎ・ごぼう 生姜・もやし キャベツ・きゅうり	麦ごはん でん粉・砂糖	米油	エネルギー 687	脂質 16.2	
27 月	さつまいもポターージュ ポテトカップかぼちゃグラタン こんにゃくサラダ	コッペパン	○	ベーコン 生クリーム	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン さつまいも かぼちゃのグラ タン サラダこんにゃく	バター 米油	エネルギー 868	脂質 31.7	スプーン
28 火	【地域食材の日献立】 きのこ汁 信州青大豆コロッケ 野沢菜和え	麦ごはん	○	みそ 青大豆 コロッケ かつお節	牛乳	人参 野沢菜漬	白菜・しめじ えのきたけ なめこ・大根 長ねぎ・キャベツ	麦ごはん 砂糖	米油	エネルギー 709	脂質 19.9	
29 水	オニオンスープ ホキのレモン和え れんこんサラダ いちごジャム	コッペパン	○	ベーコン ホキ(魚)	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ レモン果汁 れんこん キャベツ	コッペパン でん粉・砂糖 いちごジャム	米油	エネルギー 717	脂質 21.3	いちごジャム
30 木	大根のそぼろ汁 じゃが豚キムチ 小松菜の和え物	麦ごはん	○	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 にら 小松菜	生姜・玉ねぎ 大根・にんにく キャベツ・もやし	麦ごはん こんにゃく でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 642	脂質 13.4	



### ホームページ

毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



### Instagram

名前：【公式】長野市の学校給食  
ユーザーネーム：naganoshi\_gakkoukyushoku

11月

# 食育だより



今月の  
目標

感謝して食べよう

秋も深まり、朝晩肌寒く感じられるようになりました。みなさん体調はいかがですか？収穫の秋を迎え、新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などがおいしい季節になりました。大地の恵みと、農家の方々に感謝しながらおいしくいただきましょう。

## 食事をおいしくする魔法のことは



「いただく」から生まれた言葉です。食事の前のあいさつ「いただきます」は、ありがとうございますの気持ちです。食事ができること、そして生き物の命をいただいていることへの感謝の気持ちです。



食事にかかわる人々へのねぎらい、いたわりの言葉です。漢字で「御馳走様」と書きます。生産者や料理を作ってくれた人たちなどが走り回って私たちに食べ物をお届けしてくれています。食事の後には感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



## 「和食」を見直そう!



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が生まれてきました。給食では、ごはんを主食とした、和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定



## ひょうの被害にあったりんごを給食でレスキュー!



5月に若穂地区で、地面にたまるほどたくさんのひょうが降りました。まだ、ピンポン玉くらいの大きさだったりんごにもあたり、傷がついてしまいました。見た目は悪くても、農家さんが一生けん命育てたりんごです。長野市第四学校給食センターでは、ひょう害りんごをすりおろしてハンバーグのソースとして提供します。

JAグリーン長野若穂 果実流通センター 所長さん



果物をたくさん食べて好きになってほしいです



## 食べて学ぼう!世界の食文化!

今年度2回目となる今回は、「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、ピーマン、人参、パプリカなどの色鮮やかな野菜ときのこと、牛肉の細切りなどさまざまな具材を使い甘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 950 km 東西 540 km 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、かっこいいダンスが特徴のK-POPが世界で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。



## 給食メニューの紹介 ~チャプチェ~



材料 (4人分)

作り方

- ・ごま油 小さじ2
- ・にんにく ひとかけ
- ・豚肉 120g
- ・もやし 110g
- ・たけのこ水煮 40g
- ・赤ピーマン 30g
- ・チンゲン菜 40g
- ・砂糖 大さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・春雨 20g
- ・白すりごま 小さじ1

- ①春雨はゆでてザルにあげ、水でサツと洗って水気をきり、適当な長さに切る。
- ②にんにくはみじん切り、たけのこ水煮は厚さ3mmの短冊切り、赤ピーマンは半分にしてから厚さ5mm、チンゲン菜は1cm幅に切る。豚肉は細切りにする。
- ③ボールにAを入れ、合わせ調味料を作る。
- ④ごま油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。野菜も加えて炒め、調味料、春雨を加えて炒める。最後に白すりごまを混ぜて完成。

\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。