

令和5年11月

献立表



長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛 乳	お か ず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える		体温や力のもと		I類	kcal
				あか		みどり		きいろ		たんぱく質	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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質	g
								食塩相当量	g		
								小学校	中学校		
1 水	ご飯	★	八宝菜 ナムル たまごスープ	ぶた肉、いか うすら卵 凍り豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさい、玉ねぎ たけのこ、椎茸 長ねぎ、しょうが もやし、きくらげ	米、麦 かたくり粉	ごま油 ごま ごめ油	543 24.4 16 1.9	686 30.2 19 2.5
2 木	ご飯	★	干草たまご焼き ※小5,6欠 ごまドレッシングサラダ 豆腐のすまし汁	とり肉 たまご 木綿豆腐 なると	牛乳	こまつな にんじん みつば	玉ねぎ、椎茸 キャベツ、きゅうり えのきたけ、長ねぎ	米、麦 さとう	ごめ油 ごま	559 23.1 18.6 1.7	702 28.7 22.1 2.2
6 月	ご飯	★	おでん 山吹あえ じゃがいものみそ汁	さつま揚げ 竹輪、うすら卵 たまご かつお節 凍り豆腐、みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん、もやし キャベツ	米、麦 こんにゃく さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油	546 23.3 14.7 2.5	686 28.5 17 3.5
7 火	ココア揚げパン	★	豚肉のハーブ焼き 花野菜のゴマネーズあえ 白菜スープ	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく、キャベツ カリフラワー 玉ねぎ、はくさい コーン	コッパン さとう	ごめ油 オリーブ油 ごま マヨネーズ	779 35.2 32.9 3.2	838 37 36.9 3.7
8 水	ご飯	★	ホキのオイル焼き キムチあえ けんちん汁	ホキ(魚) みそ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	パセリ こまつな にんじん	玉ねぎ、しめじ もやし、ごぼう だいこん、長ねぎ	米、麦 こんにゃく	マヨネーズ ごめ油	548 24.3 18.2 2.2	692 30.3 21.9 2.9
9 木	カレーうどん	★	白菜サラダ スイートポテト	ぶた肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、椎茸 長ねぎ、はくさい	うどん さとう かたくり粉 さつまいも	ごめ油 マヨネーズ バター、ごま 生クリーム	584 21.5 22.4 2.4	738 26.4 27.5 3.0
10 金	ご飯	★	【小学校4年生希望献立】 鶏肉のオレンジ焼き こんにゃくサラダ かきたま汁・グレープゼリー	とり肉 ハム、たまご 木綿豆腐 ゼラチン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ、長ねぎ えのきたけ、玉ねぎ ぶどうジュース マーマレード	米、麦 こんにゃく かたくり粉 さとう ナタデココ	ごま油	616 28.2 21.3 1.8	743 32.2 22.8 2.3
13 月	ご飯	★	筑前煮 チーズ入りサラダ 玉ねぎと凍り豆腐のみそ汁	とり肉 竹輪 凍り豆腐 みそ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう、れんこん たけのこ、椎茸 きゅうり、キャベツ コーン、玉ねぎ えのきたけ	米、麦 こんにゃく さとう	ごめ油 オリーブ油	535 21.1 14.8 2.3	674 26 16.9 3.1
14 火	コッパン	★	もうかざめとじゃが芋とれんこん 春雨サラダ えのきスープ	もうかざめ (魚)、ハム 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン汁、キャベツ きゅうり えのきたけ、長ねぎ	コッパン かたくり粉 じゃがいも さとう はるさめ	ごめ油 ごま油 ごま	678 29 21.4 3.4	739 32.5 23.5 3.8
15 水	ご飯	★	揚げだし豆腐 五目きんぴら ふのすまし汁	木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん、長ねぎ ごぼう、れんこん 玉ねぎ、えのきたけ	米、麦 かたくり粉 薄力粉 こんにゃく さとう、ふ	ごめ油 ごま ごま油	614 22.9 20.6 1.9	747 25.4 23 2.3
16 木	ねぎ豚丼	★	昆布和え 根菜ごま汁	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	しょうが、にんにく 長ねぎ、はくさい キャベツ、きゅうり ごぼう、れんこん だいこん	米、麦 しらたき かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	ごめ油 ごま油 ごま	572 23 17.2 2.1	724 28.5 20.2 2.8
17 金	ご飯	★	【地域食材の日】 鶏肉と大根の煮物 おかかあえ さつまいも汁	とり肉 かつお節 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、キャベツ だいこん、はくさい もやし、ごぼう 長ねぎ、りんご にんにく、玉ねぎ	米、麦 こんにゃく さとう かたくり粉 さつまいも	ごめ油 ごま	577 24 11.5 1.5	716 29.2 12.9 1.9
20 月	五目ごはん	★	凍り豆腐のはさみ煮 即席漬け もずくのみそ汁	ぶた肉 凍り豆腐 とり肉 油揚げ、みそ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	ごぼう、椎茸 しょうが、きゅうり キャベツ、はくさい	米、麦 しらたき さとう かたくり粉	ごめ油 ごま油 ごま	612 26.2 19.9 2.9	762 31 22.6 3.6
21 火	コッパン	★	ラザニア ※小5欠 ダイコンサラダ 豆腐のスープ	ぶた肉 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ、だいこん きゅうり、コーン	コッパン ぎょうざの皮 薄力粉 米粉、さとう じゃがいも	ごめ油 ごま油	718 29.6 25.1 3.4	780 32.9 28.5 3.8
22 水	ご飯	★	【和食の日献立】 鯖の生姜煮 白和え 白菜のみそ汁	さば(魚) 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれんそう、 にんじん	しょうが、はくさい 玉ねぎ、なめこ	米、麦 さとう さつまいも こんにゃく	ごま	643 29.3 23.8 1.8	774 32.8 26.1 2.2
27 月	ご飯	★	【食べて学ぼう！世界の食文化】 チャプチェ もやしのナムル トックスープ	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが、たけのこ はくさい、もやし きゅうり、椎茸 長ねぎ	米、麦 さとう はるさめ トック	ごま油 ごま	540 20.9 13.3 1.7	682 25.5 15.1 2.5
28 火	たまご サンドパン	★	コールスローサラダ ポトフ	たまご ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、はくさい だいこん	コッパン じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	711 27.5 30.3 3.1	784 30.6 35.6 3.4
29 水	ご飯	★	きのこごぼうの煮物 ひじきのサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	厚揚げ ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 赤パプリカ こまつな	ごぼう、エリンギ しめじ、きゅうり キャベツ、はくさい えのきたけ、長ねぎ	米、麦 こんにゃく さとう	ごめ油 ごま油	545 20.9 17.9 2.1	689 25.7 21.3 2.6
30 木	しょうゆ ラーメン	★	ツナサラダ さつま芋と大豆の揚げ煮	ぶた肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし、キャベツ 長ねぎ、きゅうり にんにく	中華めん かたくり粉 さつまいも さとう	ごま油 ごめ油 ごま	655 28.3 23.3 2.8	833 35.4 28.4 3.5

11月



食育だより

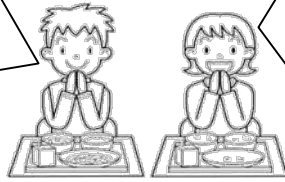
今月の(小学校・中学校)

(小)(中)感謝して食事をしよう

(中)食事と運動の関係について理解しよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、普段私たちの目に見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力や苦勞があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

いただきます!
ごちそうさま!



心を込めて
あいさつをしましょう

「いただきます」には、食べ物として出された動物や植物の命、自然の恵みを、粗末にしないで「命をいただきます」という意味が込められています。感謝の気持ちを込めて言いたい言葉ですね。

「ごちそうさま」という言葉は、漢字で「御馳走様」と書きます。この「馳走」には、「食事のもてなしをするために、あちこち走りまわる」という意味があります。食事が目の前に並ぶまでに関わってくれた人たちに、「忙しく働いてくださりありがとうございます」と感謝する意味が込められています。

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

『和食』の心を知ろう!

*11月24日は『和食の日』です。

素材そのものの
味を生かす



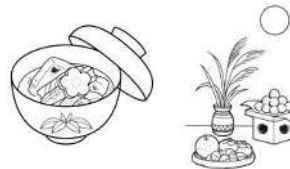
南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。

健康的な食事



ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。

自然の美の表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感をたのびます。

年中行事との
関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然のめぐみである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。

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。



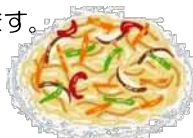
「チャプチェ」ってどんな料理?

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、にんじん、パプリカなど色鮮やかな野菜とこの、牛肉の細切りなどさまざまな食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?



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。

(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

