



〔令和5年11月 こんだてひょう〕

小学校

信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちようしをよくするもの	はたらくちからやたいおんになるもの	きいろ				
1水	むぎごはん	かぼちゃのおぶっこ にしやまだいずのちやわんむし にしやまとうふサラダ りんご	油揚げ、鶏むね肉、 みそ、たまご、豆 乳、かまぼこ、木綿 豆腐、ツナフレーク	牛乳	にんじん、かぼ ちゃ、糸みつば、ほ うれんそう	みどり 玉葱、はくさい、長 ねぎ、えのきたけ、 もやし、にんにく、 りんご	精白米、米粒麦、強 化米、かたくり粉、 ほうとうめん	白いりごま、米ぬ か油、ごま油	608 kcal 27.2 g 19.2 g 2.4 g	
2木	コッペパン	はくさいとベーコンのスープ たらのこうみやき シーザーサラダ	ベーコン、たら (魚)	牛乳、ハルメザン チーズ	にんじん、こまつ な、パセリ	はくさい、えのき たけ、玉葱、ホール コーン、にんにく、 とうもろこし、 キャベツ、きゅう り、レモン汁	コッペパン、パン 粉、上白糖	オリーブ油、ノエッ グマヨネーズ	666 kcal 28.4 g 29.4 g 3.0 g	
6月	ソフトめん	にくうどんじる こんさいチップス のりずあえ	豚もも肉、なたと、 油揚げ	牛乳、刻みのり	にんじん、こまつ な	玉葱、しめじ、長ね ぎ、ごぼう、れんこ ん、キャベツ、きゅ うり	ソフト麺、つきこ んにやく、さつまい も、かたくり粉、 三温糖	米ぬか油、白いり ごま	645 kcal 24.2 g 18.9 g 2.6 g	
7火	むぎごはん	よせなべじる さばのみそに だいにんとおどりとうふのぼろあんかけ	とりもも肉、焼き 豆腐、さば(魚)、 みそ、鶏ももひき 肉、凍り豆腐	牛乳	にんじん	はくさい、えのき たけ、長ねぎ、しよ うが、だいこん、い んげん	精白米、米粒麦、強 化米、しらたき、三 温糖、かたくり粉	米ぬか油	654 kcal 34.9 g 24.2 g 2.2 g	
8水	むぎごはん	けんちんじる かみかみかきあげ だいこんサラダ	木綿豆腐、油揚げ、 大豆、ツナフレーク	牛乳しらす干し	にんじん、根みつ ば、ほうれんそう	ごぼう、玉葱、だい こん、しめじ、長ね ぎ	精白米、米粒麦、強 化米、板こんにゃ く、さつまいも、天 ぷら粉、上白糖	ごま油、米ぬか油	644 kcal 20.9 g 22.7 g 2.4 g	
9木	コッペパン	にんじんポタージュ とうふハンバーグ ひじきサラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム、 干ひじき	にんじん、パセリ	玉葱、クリーム コーン、きゅうり、 キャベツ、ホール コーン	コッペパン、薄力 粉、パン粉、三温糖	米ぬか油、無塩バ ター	727 kcal 31.0 g 29.6 g 3.2 g	
10金	むぎごはん	ふゆやさいのみそしる いなだのみじやき うのはなサラダ しんまちのかき	油揚げ、みそ、いな だ(魚)、おから、 ツナフレーク	牛乳	にんじん、パセリ	だいこん、えのき たけ、はくさい、長 ねぎ、玉葱、キャベ ツ、柿	精白米、米粒麦、強 化米、三温糖	ノエッグマヨネーズ	621 kcal 27.0 g 25.6 g 1.4 g	
13月	コッペパン	カレーふうみスープ ほうれんそうのオムレツ かぼちゃサラダ	豚もも肉、たまご	牛乳、プロセス チーズ	にんじん、パセリ、 ほうれんそう、か ぼちゃ	玉葱、はくさい、に んにく、きゅうり、 キャベツ	コッペパン、じゃ がいも、かたくり 粉、上白糖、メー プルシロップ	ノエッグマヨネーズ	608 kcal 24.8 g 23.5 g 2.6 g	
14火	ハヤシライス	はなやさいサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉	牛乳、アガー、ヨー グルト	にんじん、トマト 缶、パセリ、プロク コリー	にんにく、玉葱、し めじ、カリフラ ワー、キャベツ、 ホールコーン、み かん缶、もぶどう ジュース	精白米、米粒麦、強 化米、三温糖、上白 糖	米ぬか油、オリーブ 油	624 kcal 21.9 g 20.3 g 2.8 g	
15水	キムタクごはん	かきたまじる しんやものごまフライ のざわなあえ	ショルダーベーコ ン、鶏むね肉、糸か まぼこ、たまご	牛乳、からふとし しゃも(魚)	にんじん、こまつ な、野菜漬	千切りだいこん 漬、白菜キムチ漬 け、玉葱、えのきた け、はくさい、もや し	精白米、米粒麦、強 化米、白米キムチ漬 け、天ぷら粉、パン 粉	米ぬか油、黒いり ごま	578 kcal 26.2 g 20.9 g 3.6 g	ししゃも 2本
16木	コッペパン	ポトフ パッファローチキン プロッコリーのサラダ	ウィンナー、とり もも肉、ツナフ レーク	牛乳	にんじん、パセリ、 プロッコリー	玉葱、はくさい、し めじ、だいこん、に んにく、キャベツ、 ホールコーン	コッペパン、じゃ がいも、薄力粉、か たくり粉、三温糖	米ぬか油、オリーブ 油	675 kcal 28.8 g 27.2 g 2.8 g	
17金	むぎごはん	マーボ豆腐 しんじゅむし ちゅうかあえ	豚ももひき肉、木 綿豆腐、みそ、鶏も もひき肉	牛乳、わかめ	にんじん、にら	にんにく、しょう が、玉葱、たけの こ、干し椎茸、もや し、キャベツ	精白米、米粒麦、強 化米、三温糖、かた くり粉、もち米	米ぬか油、ごま油、 白いりごま	645 kcal 30.3 g 20.6 g 2.5 g	
20月	ソフトめん	みそラーメンじる カリポリあげ かおりあえ	豚肩ロース、みそ、 大豆	牛乳、 いりこ(魚)	にんじん、にら	にんにく、しょう が、もやし、ねぎ、 キャベツ、きゅう り	ソフト麺、さつまい も、かたくり粉、 三温糖	米ぬか油、白いり ごま	681 kcal 25.1 g 21.6 g 2.0 g	
21火	むぎごはん	とんじる ささみのレモンあえ もやしのナムル	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、とりささ み	牛乳	にんじん、こまつ な	玉葱、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、レモ ン汁、もやし、キャ ベツ、にんにく	精白米、米粒麦、強 化米、じゃがいも、 板こんにゃく、か たくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	583 kcal 29.3 g 16.5 g 2.1 g	
22水	むぎごはん	よしのじる なまあげのきのこあんかけ れんこんのみそいため	とりささみ、生揚 げ、みそ	牛乳	にんじん、根みつ ば、こまつな	玉葱、たけのこ、ふ なしめじ、はくさい 、干し椎茸、えの きたけ、れんこん	精白米、米粒麦、強 化米、かたくり粉、 三温糖、板こんに ゃく	米ぬか油	582 kcal 26.3 g 17.2 g 2.0 g	
27月	コッペパン	こおりとうふのスープ ペンネのきのこソースいため マセダンサラダ	凍り豆腐、豚もも 肉、とりもも肉	牛乳	にんじん、チンゲ ンサイ	はくさい、えのき たけ、玉葱、しめ じ、きゅうり、ホー ルコーン、レモン 汁	コッペパン、マカ ロニ、じゃがいも、 上白糖	米ぬか油	603 kcal 25.0 g 18.7 g 3.0 g	
28火	むぎごはん	わかめスープ チャブチェ キムチふうみあえ みかん	糸かまぼこ、うず ら卵水煮、豚もも 肉	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲ ンサイ、にら、こまつ な	玉葱、えのきたけ、 にんにく、エリンギ 、もやし、きゅう り、みかん	精白米、米粒麦、強 化米、緑豆はるさ め、三温糖	ごま油、白いりご ま	590 kcal 21.0 g 15.1 g 2.6 g	
29水	むぎごはん	だいこんのみそしる さんまのいっぴきしおやき そくせきづけ	油揚げ、みそ、 さんま(魚)	牛乳、塩昆布	にんじん、かぼ ちゃ	玉葱、だいこん、え のきたけ、はくさい 、きゅうり	精白米、米粒麦、強 化米	白いりごま	728 kcal 32.9 g 35.7 g 2.3 g	
30木	コッペパン	ひとりむすめのスープ マカロニグラタン グリーンサラダ	とりもも肉、大豆	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ、 プロッコリー	玉葱、はくさい、 キャベツ、きゅう り、レモン汁	コッペパン、じゃ がいも、マカロニ 、エルボ、薄力粉、 パン粉	米ぬか油、有塩バ ター	681 kcal 30.2 g 24.9 g 2.9 g	

信州新町ライオンズクラブの皆様から白米とさんまをいただきます



〔令和5年11月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	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			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	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	麦ご飯	かぼちゃのおぶっこ 西山大豆の茶わん蒸し 西山豆腐サラダ りんご	油揚げ、鶏むね肉、 みそ、たまご、豆 乳、かまぼこ、木綿 豆腐、ツナフレー ク	牛乳	にんじん、かぼ ちゃ、糸みつば、ほ うれんそう	玉葱、はくさい、長 ねぎ、えのきたけ、 もやし、にんにく、 りんご	精白米、米粒麦、強 化米、かたくり粉、 ほうとうめん	白いりごま、米ぬ か油、ごま油	757 kcal 32.4 g 21.6 g	
2 木	コッペパン	白菜とベーコンのスープ たらの香味焼き シーザーサラダ	ベーコン、たら (魚)	牛乳、パルメザン チーズ	にんじん、こまつ な、パセリ	はくさい、えのき たけ、玉葱、ホール コーン、にんにく、 とうもろこし、 キャベツ、きゅう り、レモン汁	コッペパン、パン 粉、上白糖	オリーブ油、ノエ グ マヨネーズ	810 kcal 33.4 g 34.3 g	
6 月	ソフト麺	肉うどん汁 根菜チップス のり酢あえ	豚もも肉、なると、 油揚げ	牛乳、刻みのり	にんじん、こまつ な	玉葱、しめじ、長ね ぎ、ごぼう、れんこ ん、キャベツ、きゅ うり	ソフト麺、つきこ んにゃく、さつま いも、かたくり粉、 三温糖	米ぬか油、白いり ごま	756 kcal 27.6 g 21.1 g	
7 火	麦ご飯	寄せ鍋汁 さばのみそ煮 大根と凍り豆腐のそぼろあんかけ	とりもも肉、焼き 豆腐、さば(魚) みそ、鶏ももひき 肉、凍り豆腐	牛乳	にんじん	はくさい、えのき たけ、長ねぎ、しよ うが、だいこん、い んげん	精白米、米粒麦、強 化米、しらたき、三 温糖、かたくり粉	米ぬか油	812 kcal 41.7 g 27.8 g	
8 水	麦ご飯	けんちん汁 かみかみかきあげ 大根サラダ	木綿豆腐、油揚げ、 大豆、ツナフレー ク	牛乳しらす干し	にんじん、根みつ ば、ほうれんそう	ごぼう、玉葱、だい こん、しめじ、長ね ぎ	精白米、米粒麦、強 化米、板こんにゃく、 さつまいも、天 ぷら粉、上白糖	ごま油、米ぬか油	797 kcal 24.3 g 25.9 g	
9 木	コッペパン	人参ポタージュ 豆腐ハンバーグ ひじきサラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム、 干ひじき	にんじん、パセリ	玉葱、クリーム コーン、きゅうり、 キャベツ、ホール コーン	コッペパン、薄力 粉、パン粉、三温糖	米ぬか油、無塩バ ター	884 kcal 36.5 g 34.5 g	
10 金	麦ご飯	冬野菜のみそ汁 いなだの紅葉焼き 卵の花サラダ 新町の柿	油揚げ、みそ、いな だ(魚)、おから、 ツナフレーク	牛乳	にんじん、パセリ	だいこん、えのき たけ、はくさい、長 ねぎ、玉葱、キャベ ツ、柿	精白米、米粒麦、強 化米、三温糖	ノエグ マヨネーズ	802 kcal 32.3 g 29.4 g	
13 月	コッペパン	カレー風味スープ ほうれんそうのオムレツ かぼちゃサラダ	豚もも肉、たまご	牛乳、プロセス チーズ	にんじん、パセリ、 ほうれんそう、か ぼちゃ	玉葱、はくさい、に んにく、きゅうり、 キャベツ	コッペパン、じゃ がいも、かたくり 粉、上白糖、メー プルンロップ	ノエグ マヨネーズ	740 kcal 28.6 g 27.2 g	
14 火	ハヤシライス	花野菜サラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉	牛乳、アガー、ヨー グルト	にんじん、トマト 缶、パセリ、プロク コリー	にんにく、玉葱、し めじ、カリフラ ワー、キャベツ、 ホールコーン、み かん缶、も、ぶどう ジュース	精白米、米粒麦、強 化米、三温糖、上白 糖	米ぬか油、オリ ーブ油	780 kcal 25.8 g 22.9 g	
15 水	キムタクごはん	かきたま汁 ししゃものごまフライ 野菜菜あえ	ショルダーベーコ ン、鶏むね肉、糸か まぼこ、たまご	牛乳、からふとし しゃも(魚)	にんじん、こまつ な、野沢菜漬	千切りだいこん 漬、白菜キムチ漬 け、玉葱、えのき たけ、はくさい、も やし	精白米、米粒麦、強 化米、かたくり粉、 天ぷら粉、パン粉	米ぬか油、黒いり ごま	757 kcal 30.3 g 23.1 g	ししゃも 2本
16 木	コッペパン	ポトフ パフパフォーチキン プロッコリーのサラダ	ウィンナー、とり もも肉、ツナフ レーク	牛乳	にんじん、パセリ、 プロッコリー	玉葱、はくさい、し めじ、だいこん、に んにく、キャベツ、 ホールコーン	コッペパン、じゃ がいも、薄力粉、か たくり粉、三温糖	米ぬか油、オリ ーブ油	819 kcal 33.7 g 31.5 g	
17 金	麦ご飯	マーボ豆腐 真珠蒸し 中華あえ	豚ももひき肉、木 綿豆腐、みそ、鶏も もひき肉	牛乳、わかめ	にんじん、にら	にんにく、しょう が、玉葱、たけの こ、干し椎茸、も やし、キャベツ	精白米、米粒麦、強 化米、三温糖、か たくり粉、もち米	米ぬか油、ごま油、 白いりごま	801 kcal 35.6 g 23.2 g	
20 月	ソフト麺	味噌ラーメン汁 カリボリあげ 香りあえ	豚肩ロース、みそ、 大豆	牛乳、いりこ (魚)	にんじん、にら	にんにく、しょう が、もやし、ねぎ、 キャベツ、きゅう り	ソフト麺、さつま いも、かたくり粉、 三温糖	米ぬか油、白いり ごま	795 kcal 28.8 g 24.4 g	
21 火	麦ご飯	豚汁 ささみのレモンあえ もやしのナムル	豚もも肉、木綿豆 腐、みそ、とりさ さみ	牛乳	にんじん、こまつ な	玉葱、だいこん、ご ぼう、長ねぎ、レモ ン汁、もやし、キャ ベツ、にんにく	精白米、米粒麦、強 化米、じゃがいも、 板こんにゃく、か たくり粉、三温糖	米ぬか油、ごま油	716 kcal 32.3 g 18.2 g	
22 水	麦ご飯	吉野汁 生揚げのきのこあんかけ れんこんのみそ炒め	とりささみ、生揚 げ、みそ	牛乳	にんじん、根みつ ば、こまつな	玉葱、たけのこ、ぶ なしめじ、はくさい い、干し椎茸、えの きたけ、れんこん	精白米、米粒麦、強 化米、かたくり粉、 三温糖、板こんに ゃく	米ぬか油	747 kcal 32.8 g 21.0 g	
27 月	コッペパン	凍り豆腐のスープ ペンネのきのこソース炒め マセドアンサラダ	凍り豆腐、豚もも 肉、とりもも肉	牛乳	にんじん、チンゲ ンサイ	はくさい、えのき たけ、玉葱、しめ じ、きゅうり、ホ ールコーン、レモ ン汁	コッペパン、マカ ロニ、じゃがいも、 上白糖	米ぬか油	733 kcal 29.4 g 21.4 g	
28 火	麦ご飯	わかめスープ チャブチェ キムチ風味あえ みかん	糸かまぼこ、うず ら卵、豚もも肉	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲ ンサイ、にら、こまつ な	玉葱、えのきたけ、 にんにく、エリン ギ、もやし、きゅう り、みかん	精白米、米粒麦、強 化米、緑豆はるさ め、三温糖	ごま油、白いりご ま	727 kcal 24.3 g 16.8 g	
29 水	麦ご飯	大根の味噌汁 さんまの一匹焼き 即席漬	油揚げ、みそ、さん ま(魚)	牛乳、塩昆布	にんじん、かぼ ちゃ	玉葱、だいこん、え のきたけ、はくさい、 きゅうり	精白米、米粒麦、強 化米	白いりごま	899 kcal 38.7 g 41.3 g	
30 木	コッペパン	一人娘のスープ マカロニグラタン グリーンサラダ	とりもも肉、大豆	牛乳、シュレット チーズ	にんじん、パセリ、 プロッコリー	玉葱、はくさい、 キャベツ、きゅう り、レモン汁	コッペパン、じゃ がいも、マカロニ エルボ、薄力粉、パ ン粉	米ぬか油、有塩バ ター	827 kcal 35.9 g 29.1 g	

しんまちランチ

立冬こんだて

いい歯の日

よく味わって食べよう

中学校2年生きぼうこんだて

食べて学ぼう！世界の食文化！ 韓国

信州新町ライオンズクラブの皆様から白米とさんまを頂きます



11月食育だより

新町野菜を作る会の皆さんから、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、じゃがいもなど無農薬野菜を届けて頂いています！

目標 感謝して食べよう

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物大切に心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

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「チャブチェ」です。韓国の食文化をのぞいてみましょう。
「チャブチェ」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、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（チャブチェ）」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。

信州ACEプロジェクトを知っていますか？

長野県では、県民の皆さんが、健やかで幸せに暮らせる「幸せ健康県」を目指し健康作り県民運動《信州ACE（エース）プロジェクト》を展開しています。

ACEプロジェクトのAはACTION（体を動かす）、CHECK（健診を受ける）EAT（健康に食べる）を表し、世界一番（ACE）の健康長寿を目指しています。



★減塩しましょう！

①調味料はかけるより、つける



②麺類の汁は全部飲まない

③調味料は味をみてから加える

④だし、酸味、香辛料をきかせる



⑤汁物は真沢山にする

⑥加工食品の塩分に気をつける

⑦旬の新鮮な食材で、素材の味を生かす



★野菜をしっかり摂りましょう！！野菜はもう一皿食べましょう！



きんぴらごぼう ほうれん草のごまあえ



給食メニューを紹介します！

《材料・分量》	4人分	切り方
ごま油	小さじ1/2	
にんにく	ひとかけ	みじん
豚肉	50g	3センチ
濃口しょうゆ	大さじ1/2	@
三温糖	小さじ1	
玉ねぎ	80g	スライス
人参	60g	千切り
エリンギ	40g	斜め半月
にら	30g	3センチ

韓国料理チャブチェ 11月28日実施です！

薄口しょうゆ	小さじ2	⑤④ににらを入れ、薄口しょうゆ
三温糖	小さじ1強	三温糖、みりんを入れゆでた
本みりん	大さじ1	緑豆春雨を入れさらに炒める。
緑豆はるさめ	25g	

- 《作り方》
- ①緑豆はるさめはゆで、豚肉は下味をつけておく。
 - ②フライパンにごま油を入れ、にんにくの香りが出るくらい炒める。
 - ③②に玉ねぎを入れ炒める。
 - ④③に豚肉、人参、エリンギを入れ炒める。