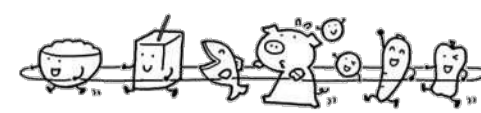




11月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1水	さつま芋ごはん	○	吉野汁 ちくわのカレー揚げ 沢庵和え	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん はくさい、キャベツ たくあん レモンかじゅう	さつまいもごはん でんぶん こむぎこ てんぷらこ	ごま こめあぶら	608 kcal 22.5 g 15.0 g 2.2 g	702 kcal 25.4 g 16.5 g 2.7 g	秋が旬のさつまいもを ご飯と一緒に炊き込み ます。季節感のあるメ ニューを取り入れてい ます。
2木	コッペパン	○	秋野菜スープ ソースやきそば ツナポテトサラダ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しめじ えのき、はくさい にんにく、もやし キャベツ、きゅうり コーン	コッペパン ちゅうかめん じゃがいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	679 kcal 27.5 g 21.4 g 2.8 g	787 kcal 31.6 g 24.1 g 3.4 g	温めたコッペパンに切 り込みを入れてあるの で、お好みで「焼きそ ばパン」や「ポテトサ ラダパン」にしてくだ さいね。
6月	麦ご飯	○	水菜ともやしのスープ シャキシャキつくね 大豆の五目煮	ぶたにく とりにく たまご だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	みずな にんじん	たまねぎ、コーン もやし、れんこん しょうが、ごぼう	むぎごはん でんぶん、パンこ さとう こんにやく	こめあぶら	600 kcal 29.8 g 14.9 g 2.0 g	700 kcal 34.5 g 16.4 g 2.4 g	シャキシャキつくねに は、細かく切ったれん こんが入っています。 秋から冬にかけてれん こんの美味しい季節で す。
7火	麦ご飯	○	キムチチゲ いかあられ パリパリサラダ	ぶたにく とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ちんげんさい みずな	にんにく、はくさい えのき、はくさい キムチチゲ コーン、キャベツ	むぎごはん しらすたき でんぶん こむぎこ ぎょうざのかわ さとう	ごまあぶら	624 kcal 29.2 g 18.2 g 2.1 g	724 kcal 33.4 g 20.3 g 2.3 g	かみかみ献立
8水	麦ご飯	○	秋野菜のみそ汁 さんまのおろしがけ 白菜の浅漬け	あぶらあげ みそ さんま(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそこ	だいこん、しめじ はくさい、きゅうり しょうが	むぎごはん さといも		632 kcal 24.9 g 23.5 g 2.3 g	730 kcal 28.4 g 26.9 g 2.6 g	業者さん「新さんま」 を届けてほしいと、ぎ りぎりまでお願いしま したが、どうなること でしょうか？
9木	中華麺	○	みそラーメンスープ もやしの中華和え フルーツ杏仁	ぶたにく なると みそ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう	しょうが、たまねぎ コーン、たけのこ にんにく、キャベツ もやし パインかん なつみかん	ちゅうかめん さとう	ごま	593 kcal 28.6 g 14.3 g 1.8 g	702 kcal 33.6 g 16.0 g 2.2 g	みそラーメンのスー プは、鶏ガラでダシを とります。野菜たっぷり みそラーメンで体が温 まるといいですね。
10金	麦ご飯	○	ハヤシライス マセドアンサラダ 果物(柿)	ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく、たまねぎ エリンギ きゅうり、キャベツ かき	むぎごはん さつまいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	749 kcal 24.7 g 25.8 g 2.3 g	875 kcal 28.0 g 29.3 g 2.7 g	柿食べば鐘が鳴るなり 法隆寺…柿は、奈良 県、岐阜県、新潟県で 収穫量が多いです。
13月	麦ご飯	○	豚汁 にじますのつばらあげ 野沢菜漬け和え	ぶたにく とうふ みそ にじます(魚)	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん のざわなづけ	ごぼう、だいこん ねぎ、レモンかじゅう キャベツ	むぎごはん さとう でんぶん	こめあぶら	659 kcal 29.5 g 23.0 g 2.2 g	762 kcal 34.1 g 26.2 g 2.5 g	地域食材の日
14火	黒糖パン	○	ABCスープ 鶏のからあげ こんにやくサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな	だいこん、はくさい しょうが、にんにく たまねぎ、コーン キャベツ	こくとうパン マカロニ でんぶん、こめこ こんにやく	こめあぶら	658 kcal 29.6 g 22.3 g 2.9 g	768 kcal 33.9 g 25.0 g 3.3 g	3色のサラダこんにやく には、にんじん、か ぼちゃ、青のりで色が ついています。
15水	麦ご飯	○	千切り野菜スープ 煮込みチーズハンバーグ レモンドレッシングサラダ	かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご おから	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	だいこん、えのき はくさい、たまねぎ にんにく、キャベツ コーン、あかたまねぎ レモンかじゅう	むぎごはん パンこ	オリーブゆ こめあぶら	644 kcal 28.5 g 23.4 g 2.0 g	749 kcal 32.8 g 26.5 g 2.6 g	手作りのハンバーグを カップに入れ、トマト ソースとチーズと一緒 に焼くので煮込まれた ようにしっとり仕上が ります。
16木	秋の香りごはん	○	麩のみそ汁 れんこんと凍り豆腐の揚げ煮 さっぱりあえ	あぶらあげ みそ ぶたにく ごおりとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しめじ、まいたけ エリンギ、たまねぎ はくさい、えのき ねぎ、しょうが れんこん、キャベツ コーン	もちごめいり むぎごはん さとう ふ でんぶん	くり こめあぶら	674 kcal 29.8 g 21.5 g 2.4 g	778 kcal 34.1 g 24.4 g 3.3 g	「秋の香りごはん」と 素敵な名前のメニュ ーです。秋の味覚、く り、しめじ、まいた け、エリンギが入っ ています。
17金	麦ご飯	○	なめこ汁 絹揚げの人参肉みそがけ ヤーコンのきんぴら	みそ きぬあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん、はくさい なめこ、ねぎ しょうが	むぎごはん さとう、でんぶん ヤーコン じゃがいも こんにやく	こめあぶら ごま	637 kcal 27.9 g 20.2 g 1.9 g	737 kcal 31.7 g 22.6 g 2.3 g	戸隠産のヤーコンをき んぴらでいただきます 。ヤーコンはオリゴ 糖を含むので、味付け には砂糖を使いませ ん。
20月	麦ご飯	○	卵入り中華コーンスープ チャプチェ 切干大根のはりはり漬け 果物(みかん)	かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ、えのき コーン、しょうが にんにく、たけのこ しいたけ、きゅうり はくさいキムチ きりぼしだいこん みかん	むぎごはん でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	626 kcal 26.1 g 13.8 g 2.3 g	723 kcal 29.8 g 15.1 g 2.6 g	長野市共通献立 ～チャプチェ～
21火	麦ご飯	○	寄せ鍋 さわらのみそ焼き ゆかり和え	とりにく なると とうふ さわら(魚) みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそこ	えのき はくさい、ねぎ きゅうり、かぶ キャベツ	むぎごはん しらすたき トック、さとう	ごまあぶら	611 kcal 29.5 g 15.9 g 2.2 g	707 kcal 34.2 g 17.5 g 2.6 g	鍋料理は、体が温ま り、野菜もたっぷり食 べられます。トックと いう、うるち米ででき た餅も使用する予定で す。
22水	麦ご飯	○	秋野菜カレー 糸寒天のサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん ヨーグルト	かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ れんこん、ごぼう、エリンギ しめじ、だいこん、キャベツ パインかん、なつみかん ぶどうジュース	むぎごはん さとう ナタデココ	こめあぶら	689 kcal 23.7 g 16.5 g 1.7 g	800 kcal 26.9 g 18.3 g 2.0 g	かぼちゃ、れんこん、 ごぼう、えりんぎ、し めじ…秋野菜たっぷり のカレーを作ります。
24金	五平餅ごまだれ	○	おぶっこ汁 秋野菜の煮物 白菜漬け	みそ ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、はくさい えのき、ねぎ れんこん、たけのこ しいたけ、きゅうり しょうが、だいこん	むぎごはん さとう、でんぶん うどん さといも	ごま	580 kcal 26.5 g 16.9 g 2.9 g	683 kcal 31.3 g 19.2 g 3.7 g	日本食の日
27月	麦ご飯	○	辛味豆腐汁 パイコー(豚肉のから揚げ) のりっこサラダ	とりにく とうふ みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく、たまねぎ キャベツ、しょうが きゅうり うめフレック	むぎごはん でんぶん、こめこ さとう	こめあぶら	671 kcal 28.0 g 24.7 g 2.3 g	779 kcal 32.0 g 28.0 g 2.8 g	パイコーは、台湾料理 のひとつで、五香粉 (ウーシャンフェン) というスパイスを使っ た豚肉のから揚げで す。
28火	スパゲティ	○	ミートソース(トマト) 花野菜サラダ 果物(りんご)	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが、にんにく セロリ、たまねぎ エリンギ カリフラワー、コーン りんご	スパゲッティ	オリーブゆ	602 kcal 28.0 g 19.5 g 1.9 g	716 kcal 32.7 g 21.8 g 2.2 g	給食のミートソースと いえばブラウンルウを 使いますが、今回はト マトなど野菜のうまみ でソースを作ります。
29水	麦ご飯	○	大根のそぼろ煮 鮭と秋野菜の甘酢あえ 昆布和え	とりにく みそ さけ(魚)	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが、だいこん たまねぎ、しいたけ れんこん はくさい、きゅうり	むぎごはん さとう、でんぶん さつまいも	こめあぶら	700 kcal 29.2 g 20.5 g 2.0 g	813 kcal 33.5 g 23.3 g 2.4 g	角切りにした鮭を揚げ て、素揚げした季節の 根菜と一緒に甘酢で和 えます。
30木	ピザトースト	○	大麦のスープ 海藻サラダ 果物(みかん)	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ピーマン にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ セロリ、だいこん キャベツ、きゅうり コーン みかん	しょくパン おおむぎ	こめあぶら	610 kcal 26.7 g 19.4 g 3.3 g	709 kcal 30.3 g 21.8 g 3.9 g	みかんの美味しい季節 になりました。みかん を3個食べると1日に 必要なビタミンCが摂 れると言われます。



食育だより 11月

<11月の目標>

感謝のきもちでたべよう

食べることは生きること。食べることは命をいただくこと。忙しい日々の暮らしの中で、忘れてしまいがちですが、今月は、目の前に並ぶ「食事」に想像力をふくらませて食べてほしいと思います。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

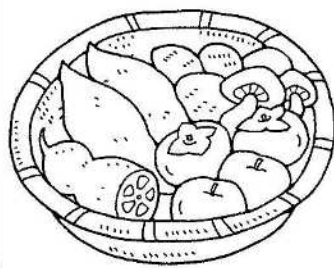
食料自給率

アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



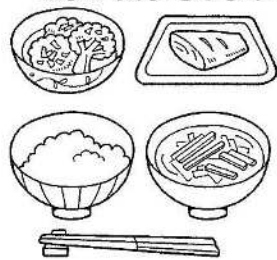
1 旬の食材を食べよう



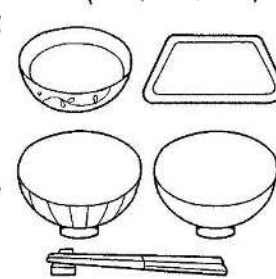
2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事しましょう



4 食べ残しを減らそう



食べて学ぼう！世界の食文化！ 11月は、チャプチェです。

チャプチェは、春雨を炒めた韓国の家庭料理です。お家でも作ってみてくださいね。給食では、11月20日（月）に出ます、お楽しみに！！

材料（切り方）	4人分	作り方
ごま油	小さじ1	① 半量のごま油で、にんにく・生姜を炒め、香りを出す ② 豚もも千切り肉を火が通るまでよく炒める ③ 玉ねぎ、たけのこ、干しいたけを炒める ④ 酒・白菜キムチ・醤油で味付けをする ⑤ 戻した春雨を加える ⑥ にらを加えて軽く炒め、ごまをふって出来上がり。
生姜（みじん切り）	5g	
にんにく（みじん切り）	ひとかけ	
豚もも千切り	140g	
玉ねぎ（スライス）	60g	
たけのこ水煮（短冊）	50g	
干しいたけ（千切り）	1枚	※ 春雨は、熱湯で戻しておく
緑豆はるさめ	30g	
酒	小さじ1	
白菜キムチ漬け	40g	
醤油	小さじ1	☆ 給食の分量なので、調味料を調整してください
にら（3cmくらい）	20g	
いりごま	小さじ1	

11月24日は、いもにほんしょくのひ



和食は無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



給食では、長野県の南信の郷土料理「五平餅」と、長野市の西山地区の「おぶっこ」を出す予定です。

地域の食文化を給食で食べて学びましょう！