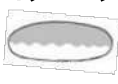
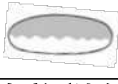
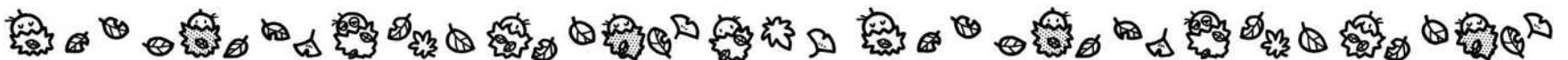


令和6年11月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日 曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	お か ず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 金			コンソメスープ とりささみのレモンソース しおまるいかのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いか	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい キャベツ・きゅうり レモン・コーン	コッペパン ひまわりゆ でんぶん さとう	エネルギー 573 たんぱく質 30.6	脂質 19.2 食塩相当量 3.0	ながのけんでむかしから たべられているしお まるいかをしようした サラダです。
5 火			【いいはのひこんだて】 こおりどうふのみそしる きびなごのかりかりあげ こまつなうめドレあえ	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ きびなご(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・こまつな キャベツ・もやし・うめ	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 596 たんぱく質 22.8	脂質 19.7 食塩相当量 2.1	よくかまなければたべ られないしょくひん や、はによいしょくひん をしようします。
6 水			ジビエのミートソース ポテトコロッケ あおだいずのサラダ	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく だいず	にんにく・たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ ポテトコロッケ	エネルギー 753 たんぱく質 31.2	脂質 25.6 食塩相当量 2.9	ながのしさんのしかに くをしようしたミート ソースです。
7 木			けんちんじる ぎんさわらのさいきょうやき カレーきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ あぶらあげ・ひじき ぎんさわら(さかな)	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ さやいんげん ごぼう	むぎごはん ひまわりゆ こんにやく さとう	エネルギー 570 たんぱく質 28.3	脂質 18.4 食塩相当量 1.5	ぎんさわらのべつのな まえは、ミナミカゴカマ スです。
8 金			はくさいとほたてのクリームに とりにくとだいこんのトマトソースいため みかん	ぎゅうにゅう ほたてがい スキムミルク とりにく	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・にんにく だいこん・トマト みかん	コッペパン ひまわりゆ	エネルギー 606 たんぱく質 30.0	脂質 16.8 食塩相当量 3.0	しゅんのしょくさいであ るはくさいとほたてか いばしをしようしたク リームにです。
11 月			さわにわん あきざけのしおこうじやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく あぶらあげ さけ(さかな)	ごぼう・たまねぎ えのきたけ・だいこん えだまめ にんじん	むぎごはん さとう ひまわりゆ こんにやく	エネルギー 571 たんぱく質 30.9	脂質 16.8 食塩相当量 2.0	さけは、たべているえ さによって、みのいろ のこさがちがいます。
12 火			【ちいきしょくざいのひこんだて】 きのこいっぱいじる アルプスサーモンのあまだれがけ のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ アルプスサーモン (さかな)	にんじん・はくさい・しめじ えのきたけ・なめこ ながねぎ・のざわなづけ キャベツ・こまつな	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 565 たんぱく質 24.0	脂質 17.2 食塩相当量 2.1	アルプスサーモンは にじますとにじますを かけあわせたさかな です。
13 水			かぼちゃとブロッコリーのシチュー チキンのハーブやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク とりにく・かいそう	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・かぼちゃ キャベツ きゅうり	コッペパン ひまわりゆ オリーブゆ さとう	エネルギー 601 たんぱく質 33.8	脂質 19.3 食塩相当量 3.3	びょうきをよぼうするえ いようそ、ビタミンい がたくさんふくまれて いるシチューです。
14 木			のっぺいじる あつあげのにくみそがけ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ あぶらあげ・みそ ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが キャベツ・なめたけ こまつな	むぎごはん さとう でんぶん さとう	エネルギー 576 たんぱく質 23.8	脂質 18.6 食塩相当量 2.0	なめたけは、えのきた けをしょうゆなどのち ょうみりょうでにたもの です。
15 金			ぶるぶるかんてんスープ ソルガムいりキーマカレー ながのりんご	ぎゅうにゅう とりにく かんてん ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ チンゲンサイ・にんにく こむぎ	コッペパン ひまわりゆ ソルガム	エネルギー 589 たんぱく質 27.1	脂質 20.1 食塩相当量 2.8	ながのしさんのソルガ ムをしようしたキーマ カレーです。
18 月			さつまじる しんしゅうぶたどんのぐ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ れんこん・キャベツ ごぼう・コーン	むぎごはん・ひまわりゆ さつまいも・しらたき ノンエッグマヨネーズ さとう	エネルギー 647 たんぱく質 25.4	脂質 21.2 食塩相当量 2.0	ながのけんさんのぶ たにくをしようしたぶ たどんのぐをごはんの えにのせてたべます。
19 火			キムチじる まだらとこおりどうふのあまから のりっこあえ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ まだら(さかな) こおりどうふ・のり	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・うめ	むぎごはん でんぶん じゃがいももち ひまわりゆ・さとう	エネルギー 617 たんぱく質 25.2	脂質 16.9 食塩相当量 2.6	にんきがあるこおりど うふのあまから、こん かいはまだらとあえま す。
20 水			しょうゆラーメンスープ むしぎょうざ(2こ) しおちゅうかドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき わかめ・ぎょうざ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ・キャベツ・えだまめ	ソフトめん ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 598 たんぱく質 26.9	脂質 16.1 食塩相当量 2.6	キャベツ、たまねぎ、 にら、ぶたにく、とり にくのぎょうざをむし ます。
21 木			【きんろうかんしゃのひこんだて】 よせなべじる こんさいたちのごまがらめ おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく・かつおぶし	にんじん・えのきたけ はくさい・ながねぎ・ごぼう れんこん・もやし・キャベツ こまつな	むぎごはん しらたき でんぶん・ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 585 たんぱく質 23.1	脂質 16.6 食塩相当量 1.7	まいにちきゅうしょくを たべられることにかん しゃするこんだてで す。
22 金			みそコーンスープ つくねのきのこソース くずきりつるりんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ つくね ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ・しめじ・キャベツ	コッペパン ひまわりゆ・さとう くずきり ごまあぶら	エネルギー 576 たんぱく質 28.1	脂質 18.5 食塩相当量 3.3	さくさくしたれんこんの しよつかんがよいつく ねにきのこソースをか けます。
25 月			【さいりょうちゅうがっこうおもいでこんだて】 ポークカレー えびフライ・ふくじんづけあえ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・キャベツ・もやし ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ じゃがいも とうにゅうプリンタルト	エネルギー 773 たんぱく質 29.0	脂質 28.2 食塩相当量 2.1	3ねんせいぜんいんに アンケートをとってき めたおもいでこんだて です。
26 火			【わしょくのひこんだて】 こんさいととうふのみそしる いわしのきしゅうやき きっかあえ(だいず)	ぎゅうにゅう とうふ・みそ いわし(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ こまつな・キャベツ もやし	むぎごはん さとう ひまわりゆ	エネルギー 541 たんぱく質 24.3	脂質 17.5 食塩相当量 1.7	フレークじょうのこおり どうふを、きくのはなに みたてたきっかあえで す。
27 水			やさいたっぷりスープ ハンバーグオニオンソース イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい チンゲンサイ・キャベツ えだまめ	コッペパン ひまわりゆ でんぶん さとう・ドレッシング	エネルギー 563 たんぱく質 26.9	脂質 19.4 食塩相当量 3.0	たっぶりのたまねぎを よくいためてつくるオ ニオンソースをハン バーグにかけます。
28 木			とんじる このはかまぼこのもみじあげ キャベツとたくあんのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ かまぼこ	ごぼう・にんじん ながねぎ・たくあんづけ キャベツ だいこん	むぎごはん こんにやく てんぷらこ ひまわりゆ・ごま	エネルギー 614 たんぱく質 25.1	脂質 21.3 食塩相当量 2.4	すりおろしたにんじん いりのころもをつけて あげたもみじあげで す。
29 金			【たべてまなぼう！せかいのしょくぶんが！アメリカ】 ABCスープ パッファローチキン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ にんにく・キャベツ コーン	コッペパン・マカロニ でんぶん さとう・ドレッシング ひまわりゆ	エネルギー 610 たんぱく質 29.2	脂質 20.7 食塩相当量 2.6	11月はながのしなない のぜんきゅうしょくし せつでパッファローチ キンをつくります。



食育だより 11月



こんげつ
今月の
もくひょう
目標

かんしゃ
感謝して食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、
頭にのせるという意味があり、
身分の高い人から物をもらう際、
頭上に捧げて敬意を表した動
作にちなむ言葉です。自然の
恵み、生き物の命をもらうこと
への感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事
を用意するために走り回ること
を意味しており、この食事が出
来上がるまでに関わった人び
とへの感謝の気持ちが込めら
れています。



学校給食費に関するお知らせ

10月から1食当たり41円を市が負担しています

学校給食の食材費は、学校給食費として保護者の皆様にご負担いただいておりますが、物価上昇が続く中、食材費も値上がりが続いています。

長野市では、令和4年度から、食材費の値上がり分を市が負担することで、**保護者の皆さんの負担額は変えずに**、栄養バランスや量を保った給食を提供しています。

実際の食材費

〈9月まで〉		〈10月から〉	
公費負担	27円	14円加算 公費負担	27円
保護者負担額		保護者負担額	
小学校低学年: 275円 小学校高学年: 296円 中学校: 338円		変更ありません	
		計41円	



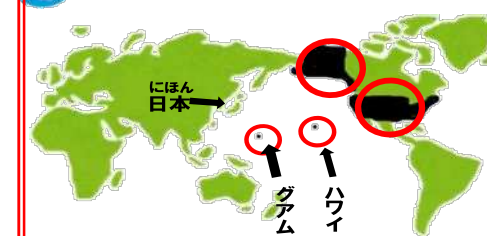
た 食べて学ぼう！ 世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。
今回はアメリカの「バッファローチキン」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

バッファローチキンの発祥は、アメリカのニューヨーク州・バッファロー地区です。バッファローにあるレストランで辛さと酸味がきいた鶏肉料理を提供したことから、「バッファローチキン」とよばれています。本場アメリカでは、鶏の手羽を使うことから「バッファローウィング」ともよばれます。

アメリカってどんな国？



- ・正式名: アメリカ合衆国
- ・首都: ワシントン D.C.
- ・面積: 約983万平方 k m
- ・人口: 約3億3650万人(インド、中国に次いで世界第三位)

参考: 外務省HP



アメリカは広い国土にさまざまな人種の人たちが暮らしているため、主食はコレ！と決まっていません。ヨーロッパから来た人たちの子孫はパンやパスタを主食にする家庭が多いようです。ほかにも、カリフォルニア米というお米や、じゃがいもなども主食として食べられています。

今月の献立から

《バッファローチキン》



(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
鶏もも肉切り身60g	4枚	① 鶏肉に酒と塩で下味をつける。
酒	小さじ2	② ①にでんぶんをつけて揚げる。
塩	少々	③ にんにくは、みじん切りにする。
でんぶん	適量	④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒める。
揚げ油	適量	⑤ ④に酢以外の調味料を入れて煮立たせ、最後に酢を入れる。
サラダ油	少々	⑥ ④のタレを②にかけて出来上がり！
にんにく	少々	
トマトケチャップ	25g	
トマトピューレ	25g	
砂糖	小さじ1/3	
酢	小さじ1/3	
チリパウダー	少々	

本来は、鶏肉手羽を使います。
ご家庭では本格的に作ってみては
いかがですか？

