



令和6年11月

献立表



(中学コース)

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		献 立 名		食品の働きと分類						栄 養 価		一口メモ	
		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		エネルギー (キロカロリー)		脂質 (グラム)
					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	たんぱく質 (グラム)		食塩相当量 (グラム)
1	金			けんちん汁 銀さわらの西京焼き カレー金平	鶏肉 油揚げ 豆腐 銀さわら(魚)	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう	麦ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 701 たんぱく質 33.1	脂質 20.0 食塩相当量 1.6	銀さわらの別の名前は、ミナミカゴカマスです。
5	火			【食べて学ぼう！世界の食文化！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	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ コーン	コッペパン マカロニ でんぶん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 699 たんぱく質 33.9	脂質 22.7 食塩相当量 3.2	11月は長野市内の全給食施設でパッファローチキンを作ります。
6	水			豚汁 木の葉かまぼこのもみじ揚げ キャベツとたくあんの和え物	豚肉 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ たくあん漬 キャベツ	麦ご飯 こんにやく 天ぷら粉	ひまわり油 ごま	エネルギー 726 たんぱく質 27.7	脂質 22.0 食塩相当量 2.6	すりおろした人参入りの衣をつけて揚げたのもみじ揚げです。
7	木			かぼちゃとブロッコリーのシチュー チキンのハーブ焼き 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキム ミルク 海藻	人参 ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	ひまわり油 オリーブ油	エネルギー 686 たんぱく質 38.3	脂質 21.2 食塩相当量 3.7	病気を予防する栄養素ビタミン類がたくさん含まれているシチューです。
8	金			【いい歯の日献立】 凍り豆腐のみそ汁 きびなごのかりかり揚げ 小松菜の梅ドレ和え	凍り豆腐 みそ	牛乳 きびなご (魚)	人参 こまつな	玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜・キャベツ もやし・梅	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 720 たんぱく質 25.8	脂質 21.1 食塩相当量 2.3	よくかまなければ食べられない食品や、歯に良い食品を使用します。
11	月			【地域食材の日献立】 きのこいっぱい汁 アルプスサーモンの甘だれがけ 野沢菜漬和え	豆腐 みそ アルプス サーモン (魚)	牛乳	人参 野沢菜漬 こまつな	白菜 しめじ えのきたけ なめこ・長ねぎ キャベツ	麦ご飯 でんぶん 砂糖		エネルギー 671 たんぱく質 26.3	脂質 17.6 食塩相当量 2.2	アルプスサーモンはにじますとにじますをかけたあわせの魚です。
12	火			ぶるぶる寒天スープ ソルガム入りキーマカレー 長野のりんご	鶏肉 豚肉	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ にんにく りんご	コッペパン ソルガム 小麦粉	ひまわり油	エネルギー 666 たんぱく質 30.4	脂質 21.8 食塩相当量 3.2	長野市産のソルガムを使用したキーマカレーです。
13	水			さつま汁 信州豚丼の具 れんこんサラダ	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 長ねぎ・ごぼう れんこん キャベツ コーン	麦ご飯 さつまいも 白滝 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 777 たんぱく質 28.6	脂質 22.8 食塩相当量 2.2	長野県産の豚肉を使用した豚丼の具をご飯の上のせて食べます。
14	木			ジビエのミートソース ポテトコロッケ 青大豆のサラダ	鹿肉 豚肉 大豆	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	ソフト麺 ポテトコロッケ	ひまわり油	エネルギー 883 たんぱく質 35.8	脂質 28.0 食塩相当量 3.4	長野市産の鹿肉を使用したミートソースです。
15	金			キムチ汁 まだらと凍り豆腐の甘辛 のりっこ和え	鶏肉 みそ まだら(魚) 凍り豆腐	牛乳 のり	人参	玉ねぎ・白菜 白菜・えのきたけ 長ねぎ・キャベツ きゅうり 梅	麦ご飯 じゃがいももち でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 745 たんぱく質 28.4	脂質 18.1 食塩相当量 2.9	人気がある凍り豆腐の甘辛、今回はまだらと和えます。
18	月			のっぺい汁 厚揚げの肉みそがけ なめたけ和え	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 こまつな	玉ねぎ 白菜 しょうが キャベツ なめたけ	麦ご飯 里いも でんぶん 砂糖		エネルギー 701 たんぱく質 27.1	脂質 19.9 食塩相当量 2.3	なめたけは、えのきたけをしょうゆなどの調味料で煮たものです。
19	火			野菜たっぷりスープ ハンバーグオニオンソース イタリアンサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ えだまめ	コッペパン 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 646 たんぱく質 30.4	脂質 21.5 食塩相当量 3.5	たっぷりの玉ねぎをよく炒めて作るオニオンソースをハンバーグにかけます。
20	水			【犀陵中学校思い出献立】 ポークカレー えびフライ 福神漬和え・豆乳プリンタルト	豚肉 えびフライ	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご キャベツ・もやし ふくじんづけ	麦ご飯 じゃがいも 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 906 たんぱく質 32.8	脂質 29.9 食塩相当量 2.2	3年生全員にアンケートをとって決めた思い出献立です。
21	木			コンソメスープ 鶏ささみのレモンソース 塩丸いかのサラダ	ベーコン 鶏肉 いか	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 白菜・レモン キャベツ きゅうり コーン	コッペパン でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 659 たんぱく質 35.5	脂質 21.0 食塩相当量 3.6	長野県で昔から食べられている塩丸いかを使用したサラダです。
22	金			【和食の日献立】 根菜と豆腐のみそ汁 いわしの紀州焼き 菊花和え(大豆)	豆腐 みそ いわし(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ ごぼう 大根・長ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 673 たんぱく質 28.6	脂質 19.5 食塩相当量 1.9	フレーク状の凍り豆腐を、菊の花にみたてた菊花和えです。
25	月			沢煮鮎 秋鮭の塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮	豚肉 油揚げ 鮭(魚) 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 大根 えだまめ	麦ご飯 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 701 たんぱく質 35.9	脂質 18.1 食塩相当量 2.1	鮭は、食べているえさによって、身の色の濃さが違います。
26	火			白菜とほたてのクリーム煮 鶏肉と大根のトマトソース炒め みかん	ほたてがい 鶏肉	牛乳 スキム ミルク	人参 トマト	玉ねぎ コーン 白菜・にんにく 大根 みかん	コッペパン	ひまわり油	エネルギー 693 たんぱく質 33.4	脂質 18.2 食塩相当量 3.3	旬の食材である白菜とほたて貝柱を使用したクリーム煮です。
27	水			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	鶏肉 みそ つくね ツナ	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ・しめじ キャベツ	麦ご飯 砂糖 くずきり	ひまわり油 ごま油	エネルギー 716 たんぱく質 28.8	脂質 17.4 食塩相当量 2.5	さくさくしたれんこんの食感が良いつくねにきのこソースをかけます。
28	木			しょうゆラーメンスープ 蒸しぎょうざ(2個) 塩中華ドレサラダ	豚肉 なると巻 ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ・キャベツ えだまめ	ソフト麺	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 719 たんぱく質 31.5	脂質 17.8 食塩相当量 2.9	キャベツ、玉ねぎ、にら、豚肉、鶏肉入りのぎょうざを蒸します。
29	金			【勤労感謝の日献立】 よせなべ汁 根菜たちのこまがらめ おかか和え	豆腐 かまぼこ 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 こまつな	えのきたけ・白菜 長ねぎ・ごぼう れんこん もやし キャベツ	麦ご飯 白滝 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 711 たんぱく質 26.2	脂質 17.7 食塩相当量 2.0	毎日給食を食べられることに感謝する献立です。



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、
自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	



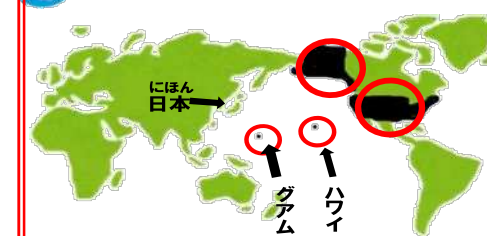
た 食べて学ぼう！ 世界の食文化！



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？

