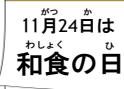




令和6年 11月献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

| 日 曜 | 献 立 名 |                                                                                     |                                                                                                                                                           | 食品の種類と働き                        |                          |                                 |                                                   |                                     |                   | 栄養価                           |                            | 連絡                                                                                                       |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 主食    | 牛乳                                                                                  | お か ず<br>(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<br>(+kcal)              | 脂質<br>(g)                  |                                                                                                          |
|     |       |                                                                                     |                                                                                                                                                           | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品            | 2群<br>牛乳<br>乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色<br>野菜                 | 4群<br>その他の野菜<br>果物                                | 5群<br>穀類<br>いも類<br>砂糖               | 6群<br>油脂          |                               |                            |                                                                                                          |
| 1   | 金     |    | <br>五目あんかけ汁<br>ポークしゅうまい<br>おかか和え                                         | 鶏肉<br>なると<br>肉しゅうまい<br>かつお節     | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                       | にんにく・生姜<br>玉ねぎ・白菜<br>もやし<br>きゃべつ                  | ソフト麺<br>砂糖<br>でんぶん                  |                   | エネルギー<br>718<br>たんばく質<br>31.2 | 脂質<br>15.3<br>食塩相当量<br>3.8 | しゅうまい 2個                                                                                                 |
| 5   | 火     |    | <br>《いい歯の日献立》<br>豆乳みそ汁<br>ししゃもの南蛮漬け<br>かみかみ和え                            | 油揚げ<br>豆乳<br>みそ                 | 牛乳<br>ししゃも(魚)<br>わかめ     | 人参<br>小松菜                       | 玉ねぎ<br>切干大根<br>ごぼう<br>もやし                         | 麦ご飯<br>さつま芋<br>でんぶん<br>砂糖           | 油<br>ごま油          | エネルギー<br>795<br>たんばく質<br>26.5 | 脂質<br>21.5<br>食塩相当量<br>2.9 | ししゃも 2尾                                                                                                  |
| 6   | 水     |    | <br>卵スープ<br>鶏肉のハーブ焼き<br>大豆サラダ                                            | かまぼこ<br>卵<br>鶏肉<br>大豆           | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                       | 玉ねぎ・にんにく<br>えのきたけ<br>きゃべつ<br>きゅうり                 | 抹茶パン<br>砂糖<br>でんぶん                  | オリーブ油<br>油        | エネルギー<br>806<br>たんばく質<br>40.6 | 脂質<br>29.1<br>食塩相当量<br>3.8 |                       |
| 7   | 木     |    | <br>おぶっこ<br>豚肉と大根の煮物<br>りんご                                              | 鶏肉<br>豚肉<br>油揚げ<br>みそ           | 牛乳                       | 人参                              | ごぼう・白菜<br>ねぎ・生姜<br>大根<br>りんご                      | 麦ご飯<br>ほうとう麺<br>こんにやく<br>砂糖         | 油                 | エネルギー<br>697<br>たんばく質<br>28.2 | 脂質<br>15.0<br>食塩相当量<br>1.8 |                       |
| 8   | 金     |    | <br>《地域食材の日献立》<br>ジビエのブラウンシチュー<br>スパイシービーンズ<br>小松菜のサラダ                   | 大豆<br>鹿肉                        | 牛乳                       | 人参<br>小松菜<br>トマト                | にんにく・玉ねぎ<br>しめじ<br>きゃべつ<br>きゅうり                   | コッペパン<br>じゃが芋<br>でんぶん               | 油                 | エネルギー<br>791<br>たんばく質<br>35.6 | 脂質<br>27.2<br>食塩相当量<br>3.5 |                       |
| 11  | 月     |    | <br>沢煮椀<br>さばのみそ煮<br>磯香和え                                                | さば(魚)<br>豚肉<br>みそ               | 牛乳<br>のり                 | 人参<br>小松菜                       | ごぼう・たけのこ<br>大根・えのきたけ<br>はくさい・もやし<br>きゃべつ          | 麦ご飯<br>砂糖<br>でんぶん                   | 油                 | エネルギー<br>712<br>たんばく質<br>32.8 | 脂質<br>21.3<br>食塩相当量<br>2.3 |                                                                                                          |
| 12  | 火     |   | <br>《昭和小学校お楽しみ献立》<br>ABCスープ<br>えびフライ・コールスローサラダ<br>ノンエッグタルタルソース・豆乳プリンタルト | ベーコン<br>えびフライ                   | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                       | 玉ねぎ・白菜<br>きゃべつ<br>コーン<br>きゅうり                     | わかめご飯<br>マカロニ<br>コーン<br>タルト         | 油<br>ノンエッグタルタルソース | エネルギー<br>810<br>たんばく質<br>22.6 | 脂質<br>26.0<br>食塩相当量<br>3.2 | ノンエッグタルタルソース<br>豆乳プリンタルト<br>業者配送                                                                         |
| 13  | 水     |  | <br>《がんばれボアルース献立》<br>じゃが芋のトマトスープ<br>チキン勝つ・ソース<br>ボアルースサラダ              | ウィンナー<br>鶏肉                     | 牛乳                       | 人参<br>トマト<br>パセリ                | 玉ねぎ・きゃべつ<br>レッドキャベツ<br>ピーツ<br>きゅうり                | 丸パン<br>じゃが芋<br>小麦粉・砂糖<br>パン粉        | 油                 | エネルギー<br>812<br>たんばく質<br>39.9 | 脂質<br>28.2<br>食塩相当量<br>3.7 | ソース<br>クラス1本<br>    |
| 14  | 木     |  | <br>のっぺい汁<br>キムタクご飯の具<br>ごぼうサラダ                                        | ちくわ<br>豆腐<br>豚肉<br>ツナ           | 牛乳                       | 人参                              | 大根・ねぎ<br>つぼ漬け・白菜キムチ<br>ごぼう・きゃべつ<br>白菜・きゅうり        | 麦ご飯<br>里芋<br>こんにやく<br>でんぶん          | 油<br>ノンエッグマヨネーズ   | エネルギー<br>718<br>たんばく質<br>31.6 | 脂質<br>18.2<br>食塩相当量<br>3.1 |                     |
| 15  | 金     |  | <br>ごまみそソース<br>たこ焼き<br>たくあん和え                                          | 鶏肉<br>みそ<br>たこボール               | 牛乳<br>青のり                | 人参                              | にんにく・生姜・ねぎ<br>玉ねぎ・たけのこ<br>もやし・きゃべつ<br>きゅうり・たくあん漬け | ソフト麺<br>でんぶん<br>小麦粉<br>砂糖           | ごま<br>油           | エネルギー<br>828<br>たんばく質<br>35.8 | 脂質<br>22.6<br>食塩相当量<br>3.9 |                                                                                                          |
| 18  | 月     |  | <br>《川中島中学校思い出献立》<br>コーンクリームスープ<br>鶏肉のから揚げ<br>こんにやくサラダ・コーヒー牛乳の素        | 鶏肉                              | 牛乳<br>生クリーム              | 人参                              | 玉ねぎ・にんにく<br>コーン・生姜<br>きゃべつ<br>きゅうり                | 麦ご飯<br>でんぶん・砂糖<br>こんにやく<br>コーヒー牛乳の素 | 油                 | エネルギー<br>802<br>たんばく質<br>29.0 | 脂質<br>21.5<br>食塩相当量<br>2.1 | コーヒー牛乳の素                                                                                                 |
| 19  | 火     |  | <br>《和食の日献立》<br>さつま汁<br>メダイの西京焼き<br>凍り豆腐のごま和え                          | メダイ(魚)<br>鶏肉・みそ<br>かまぼこ<br>凍り豆腐 | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                       | ごぼう<br>玉ねぎ<br>ねぎ<br>きゃべつ                          | 栗ご飯<br>さつま芋<br>こんにやく<br>砂糖          | 油<br>ごま<br>ごま油    | エネルギー<br>663<br>たんばく質<br>29.1 | 脂質<br>23.7<br>食塩相当量<br>4.0 | 毎月19日は<br>食育の日<br>  |
| 20  | 水     |  | <br>わかめスープ<br>和風ハンバーグ<br>もやしとコーンの和え物                                   | かまぼこ<br>ハンバーグ                   | 牛乳<br>わかめ                | 人参                              | 生姜・玉ねぎ<br>えのきたけ・白菜<br>大根・もやし<br>きゅうり・コーン          | コッペパン<br>砂糖<br>でんぶん                 | ごま油               | エネルギー<br>692<br>たんばく質<br>31.2 | 脂質<br>22.4<br>食塩相当量<br>3.7 | 松代中・篠ノ井西中<br>…揚げパン                                                                                       |
| 21  | 木     |  | <br>《信里小学校150周年お祝い献立》<br>ソルガム入りツナカレー<br>信里小イラストコロッケ<br>フルーツポンチ         | ツナ                              | 牛乳                       | 人参・トマト<br>かぼちゃ<br>赤ピーマン<br>ピーマン | にんにく・玉ねぎ<br>コーン・パイン缶<br>すりおろしりんご<br>夏みかん缶         | 麦ご飯<br>コロッケ<br>ソルガム・ゼリー<br>ナタデココ    | 油                 | エネルギー<br>931<br>たんばく質<br>23.7 | 脂質<br>25.4<br>食塩相当量<br>2.2 |                     |
| 22  | 金     |  | <br>野菜スープ<br>チリコンカン<br>糸寒天サラダ                                          | 鶏肉<br>豚肉<br>大豆<br>大豆ミート         | 牛乳<br>寒天                 | 人参<br>小松菜<br>トマト                | 生姜・玉ねぎ<br>白菜・にんにく<br>大根・きゃべつ<br>きゅうり              | コッペパン<br>小麦粉<br>砂糖                  | 油                 | エネルギー<br>738<br>たんばく質<br>35.6 | 脂質<br>26.3<br>食塩相当量<br>3.4 |                                                                                                          |
| 25  | 月     |  | <br>春雨スープ<br>ウィンナーと野菜の炒め物<br>ダイコンサラダ                                   | 豚肉<br>ウィンナー                     | 牛乳                       | 人参<br>小松菜                       | 生姜・玉ねぎ<br>白菜・きゃべつ<br>茶豆(枝豆)・大根<br>きゅうり・コーン        | 麦ご飯<br>春雨<br>砂糖<br>でんぶん             | 油<br>ごま           | エネルギー<br>732<br>たんばく質<br>25.1 | 脂質<br>21.9<br>食塩相当量<br>2.5 | 11月24日は<br>和食の日<br> |
| 26  | 火     |  | <br>辛味豆腐汁<br>松代一本ねぎ塩焼き肉<br>みかん                                         | 鶏肉<br>豆腐<br>みそ<br>豚肉            | 牛乳                       | 人参<br>にら                        | 玉ねぎ・にんにく<br>もやし・生姜<br>白菜・ねぎ<br>みかん                | 麦ご飯<br>砂糖                           | 油                 | エネルギー<br>704<br>たんばく質<br>32.3 | 脂質<br>17.3<br>食塩相当量<br>2.1 |                                                                                                          |
| 27  | 水     |  | <br>《食べて学ぼう！世界の食文化！アメリカ》<br>かぼちゃの豆乳スープ<br>パッファローチキン<br>シーフードサラダ        | ベーコン<br>豆乳・鶏肉<br>えび<br>いか       | 牛乳<br>海藻                 | 人参<br>かぼちゃ<br>トマト               | 玉ねぎ・大根<br>しめじ・にんにく<br>きゃべつ・きゅうり<br>レモン果汁          | コッペパン<br>でんぶん<br>米粉<br>砂糖           | 大豆油<br>油          | エネルギー<br>777<br>たんばく質<br>39.8 | 脂質<br>26.5<br>食塩相当量<br>4.0 |                     |
| 28  | 木     |  | <br>きのこ汁<br>にじまずのあんかけ<br>れんこんサラダ<br>のりの佃煮                              | にじまず(魚)<br>豆腐・みそ<br>ハム          | 牛乳<br>のりつくだ煮             | 人参<br>小松菜                       | えのきたけ・しめじ<br>なめこ・大根<br>ねぎ・れんこん<br>きゅうり・きゃべつ       | 麦ご飯<br>でんぶん<br>砂糖                   | 油<br>ごま<br>ドレッシング | エネルギー<br>754<br>たんばく質<br>29.9 | 脂質<br>21.8<br>食塩相当量<br>3.0 | のりの佃煮                                                                                                    |
| 29  | 金     |  | <br>お煮かけ汁<br>手作りかき揚げ<br>ゆかり和え                                          | 鶏肉<br>油揚げ<br>ちくわ                | 牛乳                       | 人参<br>赤じそ粉                      | 玉ねぎ・白菜<br>えのきたけ・ねぎ<br>ごぼう・きゃべつ<br>枝豆・きゅうり         | ソフト麺<br>でんぶん<br>さつま芋<br>小麦粉         | 油                 | エネルギー<br>768<br>たんばく質<br>30.3 | 脂質<br>19.8<br>食塩相当量<br>3.0 |                                                                                                          |

# 食育だより 11月



今月の目標

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、食事をする前に「いただきます」、食事が終わったら「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」は、昔の人が、大切なものをもらった時に、頭の上にのせるしぐさをしたことばから生まれた言葉と考えられています。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝の気持ちを表します。



## 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の意味しており、この食事ができあがるまでに関わったひとびとへの感謝の気持ちがこめられています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつし、食事を大切にいただきますね。



## 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。

| 〈9月まで〉                                    |     | 〈10月から〉       |     |
|-------------------------------------------|-----|---------------|-----|
| 公費負担                                      | 27円 | 14円加算<br>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<br>小学校高学年: 296円<br>中学校: 338円 |     | 変更ありません       |     |
| 実際の食材費                                    |     | 計41円          |     |

## 『しあわせバイ信州運動』

「どこで買うか」「何をかうか」の先には、豊かな自然や、たくさんの人の暮らしがあります。毎日の買い物で長野県産品を買ったり、長野県内のお店の消費を「選択」すること（「しあわせバイ信州」）で、県内の経済が循環し、田畑や森が守られ、信州の街や私たちの暮らしが潤います。一人一人の選択が、信州の豊かな未来につながります。学校給食でも、地域でとれた「地場産物」を活用することで、「しあわせバイ信州運動」に取り組んでいます！



しあわせバイ信州

© 長野県アルクマ



## 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km
- ・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。

## 給食の献立から ～バッファローチキン～

《材料 4人分》

鶏もも肉 60g 4切  
酒 小さじ1  
塩 少々  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量

サラダ油 少々  
にんにく 2g  
トマトケチャップ 小さじ4  
トマトピューレ 小さじ4  
醤油 小さじ1/3  
三温糖 小さじ1弱  
酢 小さじ1/2  
チリパウダー 0.4g

《作り方》

- ① 鶏肉に、酒と塩で下味をつける。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ サラダ油でにんにくを炒め、香りが出たら、Aの調味料を加えて加熱し、ソースを作る。
- ④ ①の鶏肉に、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ ④に③のソースをからめる。

※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作って下さい。