



令和6年 11月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜		こ ん だ て め い			しょうひんのしゅるいとほたらき			えいようか		れんらく
		しゅしよく	牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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 (さいろ)	エネルギー (和加リ)	脂質 (グラム)	
1	金	メロンパン 	○	【おはなしこんだて:からすのパンやさん】 ミネストローネ ウィンナーポテト レモンマリネ 	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	メロンパン ソルガムマカロニ じゃがいも・こめあぶら さとう	エネルギー 720 たんぱく質 24.3	脂質 26.3 食塩相当量 2.7	
5	火	ソフトめん 	○	ソルガムいりにくみそスープ むしぎょうざ わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ぎょうざ・わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・だけのこ にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ・コーン	ソフトめん こめあぶら・ソルガム さとう・でんぶ	エネルギー 650 たんぱく質 28.4	脂質 17.8 食塩相当量 2.8	むしぎょうざ 2こ
6	水	むぎごはん 	○	こおりどうふのたまごとじ シルバーのもみじソース いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・こおりどうふ たまご・いとかんてん シルバー(さかな)	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 616 たんぱく質 31.6	脂質 21.6 食塩相当量 2.4	
7	木	むぎごはん 	○	【かみかみこんだて】 あつあげのみそしる いかげそあげ はりはりづけ 	ぎゅうにゅう あつあげ みそ するめいか	たまねぎ・にんじん・しめじ はくさい・こまつな しょうが・きりぼしだいこん きゅうり・キャベツ・だいこんづけ	むぎごはん でんぶ こめあぶら さとう	エネルギー 601 たんぱく質 27.7	脂質 19.4 食塩相当量 2.6	
8	金	コッパパン 	○	キャベツのスープに じゃがいものジビエミートソースあえ みかん	ぎゅうにゅう ウィンナー しかにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・にんにく しめじ・みかん トマトピューレ	コッパパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー 629 たんぱく質 28.5	脂質 17.7 食塩相当量 2.6	
11	月	むぎごはん 	○	【わしよくのひこんだて】 こめこうどんじる ますのしおこうじやき うのはないりに 	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ ます(さかな)・おから あぶらあげ・ちくわ	たまねぎ・ほししいたけ にんじん・だいこん ながねぎ・はくさい えだまめ	むぎごはん こめこめ こめあぶら さとう	エネルギー 599 たんぱく質 31.8	脂質 16.9 食塩相当量 2.4	
12	火	コッパパン 	○	だいこんのスープ えだまめとコーンのコロッケ ツナとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・はくさい パセリ・ごぼう キャベツ・きゅうり	コッパパン えだまめとコーンのコロッケ こめあぶら さとう・でんぶ	エネルギー 625 たんぱく質 24.6	脂質 20.5 食塩相当量 3.1	
13	水	むぎごはん 	○	【おはなしこんだて:ようかいアパートのゆうがなにちじょう】 だいこんとあぶらあげのみそしる チキンカツ ごまあえ 	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・キャベツ・もやし	むぎごはん こむぎこ・パンこ こめあぶら・さとう ごま	エネルギー 604 たんぱく質 28.2	脂質 17.3 食塩相当量 2.3	
14	木	むぎごはん 	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 とんじる めだいとこおりどうふのあげに のざわなづけあえ 	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ めだい(さかな) こおりどうふ・しおこんぶ	ごぼう・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ・のざわなづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら こんにやく・さつまいも でんぶ・さとう	エネルギー 632 たんぱく質 29.5	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	
15	金	コッパパン 	○	さつまいものポタージュ ボロニアステーキトマトソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ なまクリーム ボロニアソーセージ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・トマト・キャベツ きゅうり	コッパパン さつまいも・バター こめあぶら・さとう でんぶ	エネルギー 724 たんぱく質 29.1	脂質 25.7 食塩相当量 3.2	スプーン
18	月	むぎごはん 	○	ツナじゃが やさいのふっくらよせ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ツナ やさいのふっくらよせ	たまねぎ・にんじん えだまめ・キャベツ きゅうり・だいこん あかしそ	むぎごはん こめあぶら しらたき・じゃがいも さとう・でんぶ	エネルギー 581 たんぱく質 22.3	脂質 15.8 食塩相当量 2.5	
19	火	ソフトめん 	○	【おはなしこんだて:こまつたさんのラーメン】 マーボーラーメンじる にくしゅうまい もやしのナムル 	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ にくしゅうまい・わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん だけのこ・ちんげんさい もやし・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・さとう でんぶ・こめあぶら	エネルギー 685 たんぱく質 33.8	脂質 20.0 食塩相当量 3.0	にくしゅうまい 2こ
20	水	むぎごはん 	○	さつまいものとうにゅうみそしる ちくぜんに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ みそ・とうにゅう とりにく・ひじき	たまねぎ・にんじん・だいこん ちんげんさい・ごぼう・だけのこ れんこん・ほししいたけ・さやいんげん キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん さつまいも こめあぶら・こんにやく さとう	エネルギー 575 たんぱく質 24.8	脂質 15.2 食塩相当量 2.2	
21	木	むぎごはん 	○	【とうほくちゅうがっこう おもいでこんだて】 ポークカレー えびフライ ばいにくあえ・さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えびフライ かつおぶし	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・きゅうり キャベツ・だいこん・うめ	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも さとう・でんぶ さつまいもとくりのタルト	エネルギー 756 たんぱく質 22.8	脂質 24.3 食塩相当量 2.7	さつまいもとくりのタルト (ぎょうしゃはいそう)
22	金	コッパパン 	○	【たべてまなぼう!せかいのしよくぶんか!アメリカ】 やさいスープ パッファローチキン コールスローサラダ 	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・セロリー えのきたけ・にんじん はくさい・にんにく・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッパパン でんぶ こめあぶら さとう	エネルギー 621 たんぱく質 32.5	脂質 21.1 食塩相当量 2.9	
25	月	むぎごはん 	○	だいこんのそぼろじる さばのねぎみそがけ なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく さば(さかな) みそ・いとかんてん	しょうが・たまねぎ だいこん・にんじん ちんげんさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり・なめたけ	むぎごはん こめあぶら こんにやく でんぶ・さとう	エネルギー 605 たんぱく質 24.9	脂質 23.2 食塩相当量 2.2	
26	火	コッパパン 	○	こんさいのポトフ ペンネナポリタン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・だいこん・パセリ にんにく・ピーマン・トマトピューレ キャベツ・コーン・きゅうり	コッパパン じゃがいも・こめあぶら マカロニ さとう	エネルギー 610 たんぱく質 26.2	脂質 17.8 食塩相当量 3.0	
27	水	むぎごはん 	○	【やなぎはらしょうがっこう 150しゅうねんこんだて】 すきやきに れんこんサラダ やなぎはらのりんご 	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ハム	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい ながねぎ・れんこん キャベツ・りんご	むぎごはん こめあぶら しらたき さとう	エネルギー 539 たんぱく質 23.9	脂質 13.2 食塩相当量 1.8	
28	木	わかめごはん 	○	【とよのちゅうがっこう おもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ のりマヨあえ・とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく・のり わかめごはんのもと	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさいキムチ にら・しょうが・こまつな もやし・キャベツ	むぎごはん しらたき・こめこ・こめあぶら ノンエッグマヨネーズ とうにゅうプリンタルト	エネルギー 670 たんぱく質 26.0	脂質 24.9 食塩相当量 2.7	とうにゅうプリンタルト (ぎょうしゃはいそう)
29	金	コッパパン 	○	オニオンスープ ポテトカップかぼちゃグラタン あおだいずサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン あおだいず	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり	コッパパン ポテトカップかぼちゃグラタン こめあぶら・さとう いちごジャム	エネルギー 675 たんぱく質 24.1	脂質 24.2 食塩相当量 2.8	いちごジャム



10/27~11/7は、公益社団法人 読書推進運動協議会の「読書週間」です。給食センターでは、各校の読書週間に合わせて実施することが難しいので、この期間の近くに本に出てくる料理を給食で出します。本に親しむ機会になればと思います。



からすのパンやさん

からすのかぞくはみんなで、かわったかたちのおいしいパンをどっさりたくさんつくります。きゅうしよくでは、パンやさんがメロンパンをつくってとどけます。



妖怪アパートの優雅な日常

しゅじんこうの「ゆうし」がすむことになったのは、ようかいアパート!?きゅうしよくでは、ただけのうれしい「るりこさん」がつくったウェルカムディナーのカツていしよくをさいげんします。



こまつたさんのラーメン

こまつたさんはおはなやさん。だけど、あれっ?「ヒヤシンスのね」がラーメンに...?いろいろなラーメンがとうじょうしますが、きゅうしよくでは、マーボーラーメンをだします。

11月 食育だより



しおせ 信州
©長野県アルクマ

今月の給食目標

感謝して食べよう

秋も深まり、朝晩肌寒く感じられるようになりました。みなさん体調はどうですか？収穫の秋を迎え、新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などがおいしい季節です。大地の恵みと、農家の方々に感謝しながらおいしくいただきましょう。

「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の意味しており、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。



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、食事が出来上がるまでに、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、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

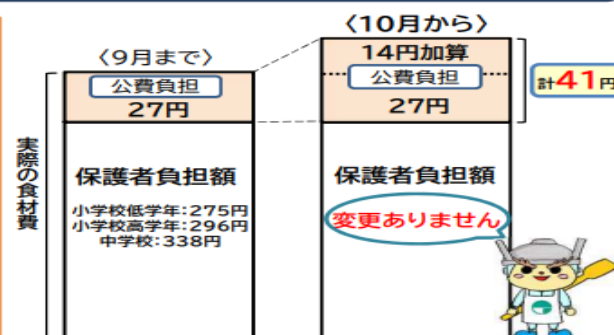


学校給食費に関するお知らせ

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。



食べて学ぼう！世界の食文化！アメリカ

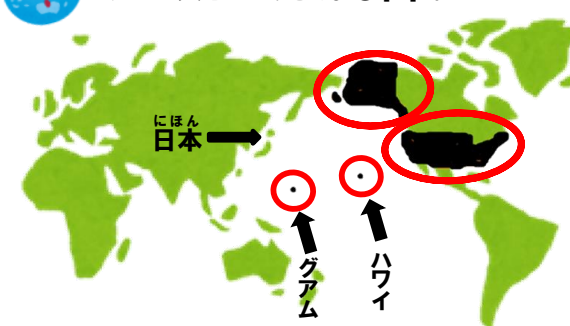


給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。今回はアメリカの「バッファローチキン」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

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983万平方キロメートル

・人口: 約3億3,650万人

(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。

給食メニューの紹介 ～バッファローチキン～

材料（4人分）

- ・鶏肉50g 4切れ
- ・でん粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・にんにく 1/2かけ
- ・ケチャップ 大さじ1と1/2
- ・トマトピューレ 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・酢 小さじ1/2
- ・チリパウダー 少（お好みで）

作り方

- ①にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- ②タレを作る。フライパンにサラダ油・にんにくを入れて火にかける。にんにくの香りがたってきたら、ケチャップ・トマトピューレ・しょうゆ・砂糖を加える。タレが温まったら、酢とお好みの量のチリパウダーを入れて混ぜる。
- ③鶏肉にでん粉をまんべんなくまぶし、170～180℃に熱した油で揚げる。
- ④③の鶏肉に②のタレを絡める。



チリパウダーは味見をしながら入れて、お好みの辛さになるようにしてください。



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。