



# 令和6年 11月 献立表 (中学コース)

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

日 曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	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 (kcal)	脂質 (g)	
				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			
1 金	わかめごはん	○	【豊野中学校 思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ のりマヨ和え・豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 のり わかめごはん の素	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 白菜キムチ・生姜 ちやし・キャベツ	麦ごはん しらたき 米粉 豆乳プリンタルト	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 808	脂質 27.2	わかめごはんの素  豆乳プリンタルト (業者配送)
5 火	麦ごはん	○	【かみかみ献立】 厚揚げのみそ汁 いかげそ揚げ はりはり漬け	厚揚げ みそ するめいか	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・しめじ 白菜・生姜 切干大根・きゅうり キャベツ・大根漬け	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 727	脂質 20.7	よくかんで 食べよう!
6 水	コッパン	○	【食べて学ぼう!世界の食文化!アメリカ】 野菜スープ パッファローチキン コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマトピューレ	玉ねぎ・セロリー えのきたけ・白菜 にんにく・キャベツ きゅうり レモン果汁	コッパン でん粉 砂糖	米油	エネルギー 710	脂質 23.1	
7 木	麦ごはん	○	ミートボールの春雨スープ じゃが豚キムチ こんにゃくサラダ	ミートボール 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 にら	玉ねぎ 干しいたけ・白菜 生姜・にんにく キャベツ・きゅうり	麦ごはん 春雨 じゃがいも こんにゃく	米油	エネルギー 673	脂質 16.3	
8 金	麦ごはん	○	凍り豆腐の卵とじ シルバーのみみじソース 糸寒天サラダ	鶏肉 凍り豆腐 卵 シルバー(魚)	牛乳 糸寒天	人参 さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 752	脂質 23.6	
11 月	メロンパン	○	【おはなし献立:からすのパンやさん】 ミネストローネ ウインナーポテト レモンマリネ	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 キャベツ・きゅうり レモン果汁	メロンパン ソルガムマカロニ じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 817	脂質 29.0	
12 火	麦ごはん	○	【おはなし献立:妖怪アパートの優雅な日常】 大根と油揚げのみそ汁 チキンカツ ごま和え	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 長ねぎ キャベツ・もやし	麦ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 751	脂質 19.3	
13 水	コッパン	○	オニオンスープ ポテトカップかぼちゃグラタン 青大豆サラダ いちごジャム	ベーコン 青大豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・キャベツ きゅうり	コッパン ポテトカップ かぼちゃグラタン いちごジャム 砂糖	米油	エネルギー 807	脂質 28.9	いちごジャム
14 木	麦ごはん	○	さつまいもの豆乳みそ汁 筑前煮 ひじきサラダ	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 ちんげん菜 さやいんげん	玉ねぎ・大根 ごぼう・たけのこ れんこん・キャベツ 干しいたけ きゅうり・コーン	麦ごはん さつまいも こんにゃく 砂糖	米油	エネルギー 700	脂質 16.1	
15 金	麦ごはん	○	大根のそぼろ汁 さばのねぎみそがけ なめたけ和え	鶏肉 さば(魚) みそ	牛乳 糸寒天	人参 ちんげん菜	生姜・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ・きゅうり なめたけ	麦ごはん こんにゃく でん粉 砂糖	米油	エネルギー 748	脂質 26.4	
18 月	ソフト麺	○	【おはなし献立:こまったさんのラーメン】 マーボーラーメン汁 肉しゅうまい もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ 肉しゅうまい	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ ちやし・きゅうり	ソフト麺 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー 792	脂質 21.1	肉しゅうまい 2こ
19 火	麦ごはん	○	【東北中学校 思い出献立】 ポークカレー えびフライ 梅肉和え・さつまいもと栗のタルト	豚肉 えびフライ かつお節	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ きゅうり・キャベツ 大根・梅	麦ごはん じゃがいも 砂糖・でん粉 さつまいもと栗のタルト	米油	エネルギー 875	脂質 25.1	スプーン  さつまいもと栗のタルト (業者配送)
20 水	コッパン	○	キャベツのスープ煮 じゃがいものジビエミートソース和え みかん	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 パセリ トマトピューレ	玉ねぎ・キャベツ にんにく・しめじ みかん	コッパン じゃがいも	米油	エネルギー 704	脂質 18.9	毎月19日は 食育の日
21 木	麦ごはん	○	大根のスープ 枝豆とコーンのコロック ツナとごぼうのサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・大根 しめじ・白菜 ごぼう・キャベツ きゅうり	麦ごはん 枝豆とコーンのコロック 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 696	脂質 17.5	
22 金	麦ごはん	○	【地域食材の日献立】 豚汁 めだいと凍り豆腐の揚げ煮 野沢菜漬け和え	豚肉 みそ めだ(魚) 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	人参 野沢菜漬け	ごぼう・生姜 玉ねぎ・大根 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく さつまいも でん粉・砂糖	米油	エネルギー 762	脂質 20.7	地場産物を 使っています!
25 月	コッパン	○	さつまいものポターージュ ポロニアステーキトマトソース フレンチサラダ	ベーコン ポロニアソー セージ みそ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ トマト	玉ねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッパン さつまいも 砂糖 でん粉	バター 米油	エネルギー 826	脂質 28.2	スプーン
26 火	麦ごはん	○	【和食の日献立】 米粉うどん汁 ますの塩こうじ焼き 卵の花炒り煮	鶏肉・ちくわ かまぼこ ます(魚) 油揚げ おから	牛乳	人参	玉ねぎ 干しいたけ 大根・長ねぎ 白菜・えだまめ	麦ごはん 米粉めん 砂糖	米油	エネルギー 735	脂質 18.6	
27 水	コッパン	○	押し麦入り野菜スープ 米粉パン粉のキャベツメンチ シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン 米粉パン粉の キャベツメンチ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 キャベツ	コッパン 大麦 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 739	脂質 24.9	
28 木	麦ごはん	○	ツナじゃが 野菜のふっくら寄せ ゆかり和え	ツナ 野菜のふっくら 寄せ	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・えだまめ キャベツ・きゅうり 大根	麦ごはん しらたき じゃがいも 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 712	脂質 17.1	
29 金	麦ごはん	○	【柳原小学校 150周年献立】 すき焼き煮 れんこんサラダ 柳原のりんご	豚肉 焼き豆腐 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ・白菜 長ねぎ・れんこん キャベツ・りんご	麦ごはん しらたき 砂糖	米油	エネルギー 658	脂質 13.9	

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、この期間の近くにも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

からすの家族は、みんなで変わった形のおいしいパンをどっさり作ります。給食では、パン屋さんがメロンパンを作って届けます。

## 妖怪アパートの優雅な日常

主人公のタシが住むことになったのは、妖怪アパート!?給食では、手だけの幽霊 るり子さんが作ったウェルカムディナーのカツ定食を再現します。

## こまったさんのラーメン

こまったさんはお花屋さん。だけど、あれっ?ヒヤシンスの根がラーメンに...?いろいろなラーメンが登場しますが、給食では、マーボーラーメンを出します。

# 11月 食育だより



しずおせ **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す。

### 「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。



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。**



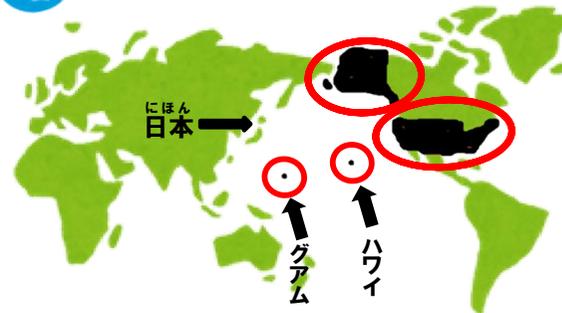
## 食べて学ぼう！世界の食文化！アメリカ



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
- ・でん粉
- ・揚げ油
- ・サラダ油
- ・にんにく
- ・ケチャップ
- ・トマトピューレ
- ・しょうゆ
- ・砂糖
- ・酢
- ・チリパウダー

### 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。