

| 日・曜     | 主 食                                                                                 | 牛乳 | お か ず<br>(主菜・副菜・汁物)                                         | 食品の種類と働き                                    |                                      |                        |                                                        |                                        |                           | 栄養価                         |                            |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|         |                                                                                     |    |                                                             | 体(血・肉・骨)を作るもと                               |                                      | 体の調子を整える               |                                                        | 体温や力のもと                                |                           | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量        | kcal<br>g<br>g<br>g        |
|         |                                                                                     |    |                                                             | あか                                          |                                      | みどり                    |                                                        | きいろ                                    |                           |                             |                            |
|         |                                                                                     |    |                                                             | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品                        | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻                | 3群<br>緑黄色野菜            | 4群<br>その他の野菜<br>果物                                     | 5群<br>穀類・芋類<br>さとう                     | 6群<br>油脂                  |                             |                            |
| 小学校     | 中学校                                                                                 |    |                                                             |                                             |                                      |                        |                                                        |                                        |                           |                             |                            |
| 1<br>金  |    | ★  | 菊花しゅうまい<br>青菜のえのきあえ<br>油揚げとさといものみそ汁                         | とり肉<br>たまご<br>かつお節<br>油揚げ、みそ                | 牛乳<br>わかめ                            | こまつな<br>チンゲンサイ         | 玉ねぎ、しいたけ<br>しょうが<br>えのきだけ                              | 米、麦<br>さとう<br>かたくり粉<br>さといも            | ごま油                       | 583<br>25.9<br>20<br>1.7    | 738<br>32.5<br>24.2<br>2.3 |
| 5<br>火  |    | ★  | 糸寒天サラダ<br>白菜とポテトのスープ                                        | ツナ<br>とり肉<br>ハム                             | 牛乳<br>糸寒天                            | パセリ<br>にんじん            | 玉ねぎ、キャベツ<br>きゅうり、はくさい                                  | 食パン<br>じゃがいも                           | マヨネーズ<br>ごま油<br>ごま<br>ごめ油 | 662<br>22.9<br>31.4<br>3.0  | 842<br>27.9<br>39<br>3.9   |
| 6<br>水  |    | ★  | かぼちゃのいが栗コロッケ<br>コーンサラダ<br>ふいぶき汁                             | とり肉<br>たまご<br>木綿豆腐                          | 牛乳<br>チーズ                            | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな   | 玉ねぎ、コーン<br>キャベツ、きゅうり<br>えのきだけ<br>だいこん、長ねぎ              | 米、麦、さとう<br>マヨネーズ<br>薄力粉、そうめん<br>かたくり粉  | ごめ油                       | 662<br>21.9<br>21.5<br>2.1  | 845<br>26.9<br>25.9<br>2.7 |
| 7<br>木  |    | ★  | 【小学校4年きぼうこんだて】<br>豚肉のしょうが焼き<br>こんにゃくサラダ<br>けんちん汁、りんごゼリー     | ぶた肉<br>油揚げ<br>木綿豆腐                          | 牛乳<br>アガー                            | にんじん                   | しょうが、キャベツ<br>きゅうり、ごぼう<br>だいこん、長ねぎ<br>りんごジュース           | 米、麦<br>こんにゃく<br>さとう<br>ナタデココ           | ごま油<br>ごめ油                | 606<br>28.2<br>18.6<br>1.9  | 731<br>31.4<br>20.2<br>2.4 |
| 8<br>金  |    | ★  | 【いい歯の日献立】<br>大豆といりこの揚げ煮<br>茎わかめのサラダ<br>豚汁、かき                | 大豆<br>かまぼこ<br>ぶた肉、みそ<br>木綿豆腐                | 牛乳<br>かえり干し<br>(小魚)<br>あおのり<br>くきわかめ | にんじん                   | きゅうり、キャベツ<br>ごぼう、だいこん<br>長ねぎ、柿                         | 米、麦、さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>こんにゃく     | ごま<br>マヨネーズ<br>ごめ油        | 600<br>23.9<br>17.4<br>1.8  | 751<br>29.4<br>21.1<br>2.1 |
| 11<br>月 |  | ★  | 卵入り炒り豆腐<br>小松菜のからしあえ<br>きつね汁                                | ぶた肉<br>木綿豆腐<br>たまご、ハム<br>油揚げ、みそ             | 牛乳                                   | にんじん<br>こまつな           | 玉ねぎ、しいたけ<br>えだまめ、キャベツ<br>もやし、えのきだけ<br>だいこん、長ねぎ         | 米、麦<br>さとう<br>さといも                     | ごめ油、白ごま<br>(いり)           | 589<br>24.2<br>21.2<br>1.7  | 745<br>29.7<br>25.8<br>2.3 |
| 12<br>火 |  | ★  | ラザニア<br>ミモザサラダ<br>豆腐のスープ                                    | ぶた肉<br>たまご<br>木綿豆腐                          | 牛乳<br>チーズ                            | にんじん<br>パセリ            | 玉ねぎ、キャベツ<br>きゅうり、だいこん                                  | コッペパン<br>ぎょうざの皮<br>薄力粉、米粉<br>じゃがいも     | ごめ油<br>オリーブ油              | 728<br>31.2<br>26.6<br>3.7  | 793<br>35.2<br>30.4<br>4.2 |
| 13<br>水 |  | ★  | 鮭の黄金焼き<br>キムチあえ<br>すいとん汁                                    | さけ(魚)<br>みそ<br>油揚げ                          | 牛乳                                   | こまつな<br>にんじん           | 玉ねぎ、もやし<br>ごぼう、はくさい<br>はくさいキムチ<br>長ねぎ                  | 米、麦<br>中力粉                             | マヨネーズ                     | 602<br>29.9<br>16.5<br>1.8  | 741<br>33.4<br>18.7<br>2.5 |
| 14<br>木 |  | ★  | 凍り豆腐のはさみ煮<br>即席漬け<br>もずくのみそ汁                                | ぶた肉<br>凍り豆腐<br>とり肉<br>油揚げ、みそ                | 牛乳<br>もずく                            | にんじん                   | つぼ漬け<br>はくさいキムチ<br>しょうが、きゅうり<br>キャベツ、はくさい              | 米、麦<br>かたくり粉<br>さとう                    | ごめ油<br>ごま油<br>ごま          | 590<br>25.8<br>19.6<br>3.1  | 733<br>30.4<br>22.5<br>3.9 |
| 15<br>金 |  | ★  | ツナと豆腐のサラダ<br>青のりポテト                                         | ぶた肉<br>木綿豆腐<br>ツナ                           | 牛乳<br>あおのり                           | にんじん<br>ほうれんそう         | 玉ねぎ、しいたけ<br>長ねぎ、キャベツ                                   | うどん<br>さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも           | ごめ油<br>ごま<br>マヨネーズ        | 574<br>24.7<br>23.6<br>2.4  | 726<br>30.8<br>29.1<br>3.1 |
| 18<br>月 |  | ★  | おでん<br>山吹あえ<br>豆乳みそ汁                                        | さつま揚げ<br>竹輪、たまご<br>かつお節、みそ<br>ぶた肉、豆乳        | 牛乳<br>こんぶ                            | にんじん<br>ほうれんそう<br>こまつな | だいこん、もやし<br>キャベツ、はくさい<br>えのきだけ、長ねぎ<br>しょうが             | 米、麦<br>こんにゃく<br>さとう                    | ごめ油<br>ごま油                | 563<br>25.5<br>15.7<br>2.3  | 707<br>31.6<br>18.3<br>3.2 |
| 19<br>火 |  | ★  | 【食べて学ぼう！世界の食文化！アメリカ】<br>パッファローチキン<br>チーズ入りサラダ<br>野菜のクリームスープ | とり肉<br>ウィンナー                                | 牛乳<br>チーズ                            | トマト<br>にんじん<br>水菜、パセリ  | にんにく、きゅうり<br>キャベツ、コーン<br>玉ねぎ                           | 丸パン<br>薄力粉<br>かたくり粉<br>さとう、米粉<br>じゃがいも | ごめ油<br>オリーブ油<br>バター       | 727<br>31.4<br>31.5<br>3.1  | 891<br>36.3<br>36.5<br>4.1 |
| 20<br>水 |  | ★  | もやしと小松菜のナムル<br>さつま汁                                         | ぶた肉<br>かまぼこ<br>とり肉、みそ<br>木綿豆腐               | 牛乳                                   | にんじん<br>こまつな           | しょうが、にんにく<br>長ねぎ、はくさい<br>もやし、ごぼう<br>だいこん               | 米、麦<br>しらたき<br>かたくり粉<br>さつまいも<br>こんにゃく | ごめ油<br>ごま油<br>ごま          | 565<br>23.9<br>14.9<br>1.9  | 712<br>29.5<br>17.5<br>2.5 |
| 21<br>木 |  | ★  | 豆腐のまさご焼き<br>レンコンのきんぴら<br>根菜ごま汁                              | 木綿豆腐<br>とり肉、みそ<br>たら(魚)<br>たまご、油揚げ<br>さつま揚げ | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>ひじき<br>くきわかめ        | にんじん                   | 玉ねぎ、れんこん<br>ごぼう、だいこん                                   | 米、麦、さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも<br>こんにゃく     | ごめ油<br>ごま<br>ごま油          | 632<br>27.7<br>19.8<br>2.1  | 804<br>34.4<br>23.6<br>2.9 |
| 22<br>金 |  | ★  | 【地域食材の日献立】<br>ぶりと大根の煮物<br>磯の香あえ<br>きのこ汁、りんご                 | ぶり(魚)<br>ツナ<br>油揚げ<br>みそ                    | 牛乳<br>のり                             | ほうれんそう<br>にんじん         | だいこん、しょうが<br>はくさい、キャベツ<br>えのきだけ、しめじ<br>まいたけ、長ねぎ<br>りんご | 米<br>さとう                               | マヨネーズ                     | 687<br>30.1<br>25.6<br>2.0  | 872<br>37.6<br>31.6<br>2.6 |
| 25<br>月 |  | ★  | 【和食の日献立】<br>揚げだし豆腐<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>すまし汁、抹茶ゼリー               | 木綿豆腐<br>ぶた肉<br>なると                          | 牛乳<br>生クリーム<br>アガー                   | かぼちゃ<br>にんじん<br>みつば    | だいこん、長ねぎ<br>玉ねぎ、えのきだけ                                  | 米、麦<br>かたくり粉<br>薄力粉、ふ<br>さとう           | ごめ油                       | 711<br>26.3<br>24.80<br>1.8 | 878<br>30.2<br>28.5<br>2.2 |
| 26<br>火 |  | ★  | 鶏肉のりんごソース<br>花野菜のゴマネーズあえ<br>白菜スープ                           | とり肉                                         | 牛乳                                   | にんじん<br>ブロッコリー         | りんご、玉ねぎ<br>キャベツ、はくさい<br>カリフラワー<br>コーン                  | コッペパン<br>さとう                           | ごま<br>マヨネーズ<br>ごめ油        | 742<br>36.4<br>25.40<br>3.4 | 802<br>38.3<br>28.7<br>4.0 |
| 27<br>水 |  | ★  | 鯖の生姜煮<br>白和え<br>小松菜と油揚げのみそ汁                                 | さば(魚)<br>木綿豆腐<br>油揚げ、みそ                     | 牛乳<br>ひじき                            | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな | しょうが、だいこん<br>えのきだけ、長ねぎ                                 | 米、麦<br>さとう<br>さつまいも<br>こんにゃく           | ごま                        | 645<br>30.0<br>25<br>1.7    | 775<br>33.3<br>27.4<br>2.1 |
| 28<br>木 |  | ★  | 千草たまご焼き<br>ごまドレッシングサラダ<br>さといものみそ汁                          | とり肉<br>たまご<br>油揚げ、みそ                        | 牛乳                                   | ほうれんそう<br>にんじん<br>こまつな | 玉ねぎ、しいたけ<br>キャベツ、きゅうり<br>しめじ                           | 米、麦<br>さとう<br>さといも                     | ごめ油<br>ごま                 | 576<br>23.3<br>19.6<br>1.6  | 724<br>28.9<br>23.5<br>2.2 |
| 29<br>金 |  | ★  | ポテトチーズ焼き<br>和風サラダ                                           | ぶた肉<br>みそ<br>ベーコン                           | 牛乳<br>チーズ<br>わかめ                     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>パセリ  | しょうが、にんにく<br>もやし、コーン<br>長ねぎ、玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり<br>レモン汁   | 中華めん<br>じゃがいも                          | ごめ油<br>ごま油<br>ごま          | 590<br>28.1<br>18.9<br>4.0  | 744<br>35.2<br>22.3<br>4.9 |

11月



# 食育だより

今月の（小学校・中学校）

（小）（中）感謝して食事をしよう

（中）食事と運動の関係について理解しよう

朝夕冷え込む日が多くなり、体調をくずしかぜをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の実りが出そう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

## 「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、みぶん たか ひと もの さい 身分の高い人から物をもらう際、ずじょう ささ けい い ひょう どう 頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然のめぐ い もの いのち 恵み、生き物の命をもらうこと かんしゃ あらわ 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（しよくじ）を意味しており、この食事が出（しよくじ）来るまでに関わった人び（かんしゃ）とへの感謝の気持ちが込め（きも）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、食事が出来る上がるまでに、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、販売をする人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れず、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」



健康な歯を保つには、食費やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



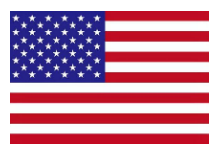
## 学校給食費に関するお知らせ

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。

| 〈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       |     |
|                                        |     | 計41円          |     |

実際の食材費



## 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り組みです。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）



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。ヨーロッパからき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。