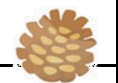


れ い わ ね ん
令和6年しょうがっこう
11がつこんだてひょう (小学校)

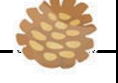
長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ち にく 血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ ちようし とどの 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつ ちから もと 熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1金	コッペパン		キャロットポタージュ もうかさめのフライ レモンサワーキャベツ	もうかさめ (さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・コーン・ キャベツ・きゅうり・ レモンかじゅう	コッペパン・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら・バター	686 kcal 28.5 g 24.0 g 3.4 g
5火	コッペパン		《たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！・アメリカ》 たまごスープ パッファローチキン ビーンズサラダ	たまご・とうふ・とりにく・ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・トマト	たまねぎ・えのきたけ・にんにく・キャベツ・きゅうり	コッペパン・でんぶん・こむぎこ・さとう	あぶら 	652 kcal 33.8 g 23.4 g 3.4 g
6水	ごまごはん		にゅうめんじる きっかしゅうまい わふうサラダ 	あぶらあげ・とりにく・だいずミート・たまご・ちくわ・かつおぶし	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・しいたけ・はくさい・しょうが・キャベツ	むぎごはん・そうめん・でんぶん・さとう	ごま・ごまあぶら	561 kcal 23.2 g 16.5 g 3.2 g
7木	むぎごはん		《いいはのひこんだて》 とうにゅうみそしる・いりだいず ししゃものいそべあげ さつまいもとひじきのにも	あぶらあげ・とうにゅう・みそ・さつまあげ・だいず	ぎゅうにゅう・わかめ・ししゃも(さかな)・あおのりこ・ひじき	にんじん 	たまねぎ・えのきたけ・はくさい	むぎごはん・こむぎこ・さつまいも・さとう	あぶら 	642 kcal 25.2 g 25.6 g 2.3 g
8金	コッペパン		ミネストローネ やさしいため みかん	とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・トマト	にんにく・セロリ・たまねぎ・だいこん・キャベツ・しめじ・みかん	コッペパン・じゃがいも・マカロニ	あぶら	554 kcal 23.1 g 15.2 g 2.7 g
11月	きびごはん		こおりとうふのみそしる ハンバーグおろしソース いとかなてんのあえもの	こおりとうふ・みそ・ぶたにく・だいずミート・とうふ・たまご	ぎゅうにゅう・かんでん・わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・だいこん・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・きび・パンこ・さとう・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	595 kcal 27.0 g 20.0 g 2.6 g
12火	ソフトめん		にくうどんじる やさいかきあげ だいこんキムチ 	ぶたにく・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ・しめじ・えのきたけ・ねぎ・ごぼう・だいこん・きゅうり	ソフトめん・こむぎこ・さつまいも	あぶら	610 kcal 22.5 g 17.1 g 2.1 g
13水	むぎごはん		《しょう1・2ねんおたのしみこんだて》 だいこんのみそしる・コーンサラダ レバーのケチャップあえ 1・2ねんせいのおいものスイートポテト	あぶらあげ・みそ・ぶたにく・レバー・たまご	ぎゅうにゅう・わかめ・なまくりー	にんじん 	たまねぎ・だいこん・えのきたけ・にんにく・しょうが・キャベツ・コーン・きゅうり	むぎごはん・でんぶん・さとう・さつまいも	あぶら・バター	735 kcal 27.7 g 23.2 g 2.4 g
14木	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひ》 ソルガムいりジビエカレー あおだいずサラダ かき 	しかにく・あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・えのきたけ・キャベツ・だいこん・かき	むぎごはん・じゃがいも・ソルガム・さとう	あぶら 	653 kcal 24.6 g 16.6 g 2.0 g
15金	コッペパン		ポテトのスープ こまつなのココット こんにゃくサラダ	ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・こまつな	たまねぎ・しめじ・はくさい・キャベツ・きゅうり	コッペパン・じゃがいも・さとう・こんにゃく	マヨネーズ・ごまあぶら	569 kcal 26.2 g 21.3 g 2.8 g
18月	さげごもくごはん		とうふのみそしる このはかまぼこのもみじあげ きりほしだいこんのごますあえ	あぶらあげ・さけ(さかな)・みそ・とうふ・かまぼこ	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん	ごぼう・しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・きりほしだいこん・もやし・キャベツ	むぎごはん・こんにゃく・さとう・こむぎこ	あぶら・ごま	596 kcal 28.1 g 18.8 g 3.6 g
19火	みそたまトースト		ぎゃべつのスープ こおりとうふのトマトマーボ しんしゅうりんごのたべくらべ	たまご・みそ・とりにく・こおりとうふ・ぶたにく・だいずミート	ヨーグルト・チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・トマト 	たまねぎ・もやし・キャベツ・りんご	しょうパン・でんぶん	マヨネーズ・あぶら・ごまあぶら	766 kcal 33.4 g 32.3 g 3.5 g
20水	むぎごはん		《わしよのひこんだて》 ごまみそしる クロマトウダイのからあげ おかかあえ	みそ・こおりとうふ・クロマトウダイ(さかな)・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん 	たまねぎ・だいこん・はくさい・キャベツ・もやし	むぎごはん・さつまいも・でんぶん・こめこ	ごま・あぶら	606 kcal 27.3 g 20.1 g 1.8 g
21木	むぎごはん		すいとんじる さんしょくそぼろ なめだけあえ	とりにく・あぶらあげ・みそ・たまご・とりにく・だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	ごぼう・たまねぎ・はくさい・しいたけ・ねぎ・しょうが・えだまめ・キャベツ・もやし・なめだけ	むぎごはん・こむぎこ・さとう	あぶら 	660 kcal 30.9 g 19.6 g 2.4 g
22金	5ねんせいの つきたておもち		《5ねんせいしゅうかくおいおいこんだて》 とんじる だいこんのカリカリづけ	きなこ・あずき・ぶたにく・みそ・とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん 	ごぼう・たまねぎ・ねぎ・だいこん・きゅうり・つぼづけ	もち・さとう・こんにゃく・じゃがいも	ごま	704 kcal 24.8 g 16.1 g 1.9 g
25月	むぎごはん		あつあげのみそしる 「はしれ！やきにく」のやきにく もやしのカレーサラダ	あつあげ・みそ・ぶたにく・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン	たまねぎ・はくさい・えのきたけ・しょうが・もやし・きゅうり	むぎごはん・さとう	ごまあぶら・ごま	563 kcal 29.6 g 17.0 g 2.3 g
26火	ソフトめん		ミートソース スティックサラダ 「はらべこあおむし」の どようびのカップケーキ	ぶたにく・みそ・たまご・だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・だいこん・きゅうり	ソフトめん・こむぎこ・さとう	あぶら・マヨネーズ・バター	890 kcal 27.8 g 35.7 g 2.6 g
27水	「ONE PIECE」の サンジのチャーハン		わかめスープ れんこんサラダ 1・2ねんせいのおいもの さつまいもチップス	ぶたにく・たまご・とうふ	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん・こまつな	たまねぎ・ねぎ・もやし・れんこん・キャベツ	むぎごはん・さとう・さつまいも・でんぶん・こむぎこ	ごまあぶら・マヨネーズ・ごま・あぶら	603 kcal 21.0 g 20.2 g 2.1 g
28木	むぎごはん		さわにわん 「14ひきのかぼちゃ」の かぼちゃコロツケ ぎゃべつのしおこんぶあえ 	ぶたにく	ぎゅうにゅう・しおこんぶ	にんじん・みつば・かぼちゃ	ごぼう・えのきたけ・もやし・たまねぎ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・でんぶん・じゃがいも・こむぎこ・パンこ	あぶら 	604 kcal 20.5 g 19.0 g 2.1 g
29金	コッペパン		「スプーンおばさん」の マカロニのクリームスープ 赤魚のコロコロあげ はなやさいのカラフルサラダ	あかうお(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・ブロッコリー	たまねぎ・はくさい・カリフラワー・コーン・きゅうり	コッペパン・マカロニ・こむぎこ・でんぶん	バター・あぶら・マヨネーズ・オリーブゆ	708 kcal 29.6 g 28.5 g 2.7 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

令和6年 11月献立表（中学校）

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

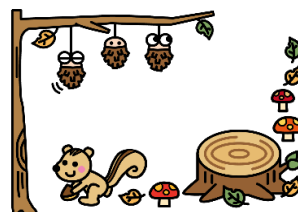
日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく 血や肉になるもの（赤の仲間）		からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの（緑の仲間）		ねつ ちから もと 熱や力の元になる（黄色の仲間）		I類たんぱく質 脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1金	コッペパン		キャロットポタージュ もうかさめのフライ レモンサワーキャベツ	もうかさめ （魚）	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・ キャベツ・きゅうり・ レモン果汁	コッペパン・小麦粉・ パン粉・砂糖	油・バター	787 kcal 32.7 g 26.4 g 3.9 g
5火	コッペパン		《食べて学ぼう！世界の食文化！・アメリカ》 卵スープ パッファローチキン ビーンズサラダ	卵・豆腐・鶏肉・ミックス ビーンズ	牛乳	人参・小松菜・トマト	玉ねぎ・えのきたけ・ にんにく・キャベツ・ きゅうり	コッペパン・でん粉・ 小麦粉・砂糖	油 	747 kcal 38.5 g 25.7 g 3.7 g
6水	ごまご飯		にゅう麺汁 菊花しゅうまい 和風サラダ 	油揚げ・鶏肉・ 大豆ミート・ 卵・竹輪・かつお節	牛乳・わかめ	人参・小松菜	玉ねぎ・しいたけ・ 白菜・生姜・キャベツ	麦ご飯・そう麺・ でん粉・砂糖	ごま・ごま油	682 kcal 26.1 g 17.5 g 3.3 g
7木	麦ご飯		《良い歯の日献立》 豆乳みそ汁・炒り大豆 ししゃもの磯辺揚げ さつま芋とひじきの煮物	油揚げ・豆乳・ みそ・さつま揚げ・ 大豆	牛乳・わかめ・ ししゃも（魚）・ 青のり粉・ひじき	人参 	玉ねぎ・えのきたけ・ 白菜	麦ご飯・小麦粉・ さつま芋・砂糖	油 	782 kcal 29.0 g 27.8 g 2.6 g
8金	コッペパン		ミネストローネ 野菜炒め みかん	鶏肉・豚肉	牛乳	人参・小松菜・トマト	にんにく・セロリ・ 玉ねぎ・大根・ キャベツ・しめじ・ みかん	コッペパン・じゃが芋・ マカロニ	油 	630 kcal 25.6 g 16.5 g 3.2 g
11月	きびご飯		凍り豆腐のみそ汁 ハンバーグおろしソース 糸寒天の和え物	凍り豆腐・みそ・ 豚肉・大豆ミート・ 豆腐・卵	牛乳・寒天・わかめ	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・ 大根・キャベツ・ きゅうり	麦ご飯・きび・ パン粉・砂糖・でん粉	油・ごま油	718 kcal 30.3 g 21.4 g 2.9 g
12火	ソフト麺		肉うどん汁 野菜のかき揚げ 大根キムチ 	豚肉・油揚げ	牛乳	人参	白菜・玉ねぎ・しめじ・ えのきたけ・ねぎ・ ごぼう・大根・ きゅうり	ソフト麺・小麦粉・ さつま芋	油	731 kcal 25.8 g 18.4 g 2.3 g
13水	麦ご飯		《小1・2年お楽しみ献立》 大根のみそ汁・コーンサラダ レバーのケチャップ和え 1・2年生のお芋のスイートポテト	油揚げ・みそ・ 豚レバー・卵	牛乳・わかめ・ 生クリーム	人参 	玉ねぎ・大根・えのきたけ・ にんにく・生姜・ キャベツ・コーン・ きゅうり	麦ご飯・でん粉・ 砂糖・さつま芋	油・バター	872 kcal 31.3 g 24.9 g 2.6 g
14木	麦ご飯		《地域食材の日》 ソルガム入りジビエカレー 青大豆サラダ 柿 	鹿肉・青大豆	牛乳	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・ しめじ・えのきたけ・ キャベツ・大根・ 柿	麦ご飯・じゃが芋・ ソルガム・砂糖	油 	780 kcal 28.0 g 17.7 g 2.3 g
15金	コッペパン		ポテトのスープ 小松菜のココット こんにゃくサラダ	豚肉・卵	牛乳	人参・パセリ・小松菜	玉ねぎ・しめじ・ 白菜・キャベツ・ きゅうり	コッペパン・じゃが芋・ 砂糖・こんにゃく	マヨネーズ・ごま油	641 kcal 28.5 g 22.8 g 3.4 g
18月	鮭五目ご飯		豆腐のみそ汁 木の葉かまぼこのもみじ揚げ 切干大根のごま酢和え	油揚げ・鮭（魚）・ みそ・豆腐・かまぼこ	牛乳・わかめ	人参	ごぼう・しいたけ・ 玉ねぎ・えのきたけ・ 白菜・切干大根・ もやし・キャベツ	麦ご飯・こんにゃく・ 砂糖・小麦粉	油・ごま	706 kcal 30.9 g 20.0 g 3.8 g
19火	みそたまトースト		ぎゃべつのスープ 凍り豆腐のトマトマーボ 信州りんごの食べ比べ	卵・みそ・鶏肉・ 凍り豆腐・豚肉・ 大豆ミート	ヨーグルト・ チーズ・牛乳	人参・パセリ・トマト 	玉ねぎ・もやし・ キャベツ・りんご	食パン・でん粉	マヨネーズ・油・ ごま油	858 kcal 36.8 g 35.2 g 4.0 g
20水	麦ご飯		《わしよのひこんだて》 ごまみそ汁 クロマトウダイの唐揚げ おかか和え	みそ・凍り豆腐・ クロマトウダイ（魚）・ かつおぶし	牛乳	人参 	玉ねぎ・大根・ 白菜・キャベツ・ もやし	麦ご飯・さつま芋・ でん粉・ごめこ	ごま・油	737 kcal 31.8 g 21.8 g 2.1 g
21木	麦ご飯		すいとん汁 三色そばろ なめたけ和え	鶏肉・油揚げ・ みそ・卵・鶏肉・ 大豆ミート	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・玉ねぎ・ 白菜・しいたけ・ ねぎ・枝豆・ キャベツ・もやし・ なめたけ	麦ご飯・小麦粉・ 砂糖	油 	789 kcal 34.7 g 20.9 g 2.5 g
22金	5年生の つきたてお餅		《5年生収穫お祝い献立》 豚汁 大根のカリカリ漬け	きなこ・あずき・ 豚肉・みそ・ 豆腐	牛乳	人参 	ごぼう・玉ねぎ・ ねぎ・大根・ きゅうり・ つば漬け	餅・砂糖・ こんにゃく・ じゃが芋	ごま	760 kcal 26.5 g 16.9 g 2.2 g
25月	麦ご飯		厚揚げのみそ汁 「はしれ！やきにくん」の焼き肉 もやしのカレーサラダ	厚揚げ・みそ・ 豚肉・ツナ	牛乳	人参・ピーマン	玉ねぎ・白菜・ えのきたけ・ 生姜・もやし・ きゅうり	麦ご飯・砂糖	ごま油・ごま	682 kcal 33.1 g 18.1 g 2.6 g
26火	ソフト麺		ミートソース スティックサラダ 「はらべこあおむし」の 土曜日のカップケーキ	豚肉・みそ・ 卵・大豆ミート	牛乳	人参・トマト	にんにく・玉ねぎ・ 大根・きゅうり	ソフト麺・小麦粉・ 砂糖	油・マヨネーズ・ バター	990 kcal 31.5 g 35.1 g 2.8 g
27水	「ONE PIECE」の サンジのチャーハン		わかめスープ れんこんサラダ 1・2年生のお芋の さつま芋チップス	豚肉・卵・豆腐	牛乳・わかめ	人参・小松菜	玉ねぎ・ねぎ・ もやし・れんこん・ キャベツ	麦ご飯・砂糖・ さつま芋・でん粉・ 小麦粉	ごま油・マヨネーズ・ ごま・油	720 kcal 23.3 g 21.7 g 2.5 g
28木	麦ご飯		沢煮椀 「14ひきのかぼちゃ」の かぼちゃコロッケ ぎゃべつの塩昆布和え 	豚肉	牛乳・塩昆布	人参・みつば・かぼちゃ	ごぼう・えのきたけ・ もやし・玉ねぎ・ キャベツ・きゅうり	麦ご飯・でん粉・ じゃが芋・小麦粉・ パン粉	油 	734 kcal 23.1 g 20.3 g 2.3 g
29金	コッペパン		「スプーンおばさん」の マカロニのクリームスープ 赤魚のコロコロ揚げ 花野菜のカラフルサラダ	赤魚（魚）	牛乳	人参・パセリ・ ブロッコリー	玉ねぎ・白菜・ カリフラワー・ コーン・ きゅうり	コッペパン・マカロニ・ 小麦粉・でん粉	バター・油・ マヨネーズ・ オリーブ油	804 kcal 33.0 g 31.3 g 3.1 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

食育だより 11月

こんげつ 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の意味しており、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。



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。

	〈9月まで〉	〈10月から〉
実際の食材費	公費負担 27円	14円加算 公費負担 27円
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



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



*材料（4人分）

A	鶏もも肉切り身60g	4切
	酒	小さじ1
	塩	少々
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量
	炒め油	適量
	にんにく	少々
B	トマトケチャップ	大さじ3
	砂糖	小さじ1/2
	醤油	小さじ1/2
	酢	小さじ1/2
	チリパウダー	適量

*作り方

- ① 鶏肉にAで下味を付ける。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ Bでソースを作る。
鍋に油をしき、にんにくを炒める。調味料を加えて加熱する。
チリパウダーで好みの辛さに調整する。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ⑤ ④に③のソースをからめる。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。

