



# 令和7年11月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第一学校給食センター  
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		ひとくちメモ
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの (あか)	からだのしょうしを 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 (きいろ)	エネルギー (キロカロリー) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
4 火			とんじる あじフライ つぼつけあえ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうふ あじ(さかな)フライ	ごぼう・にんじん ながねぎ・キャベツ つぼづけ だいこん	むぎごはん・ごま こんにやく・ひまわりゆ さつまいも ノンエッグタルタルソース	エネルギー 655 たんぱく質 25.8	脂質 22.3 食塩相当量 2.0	あじにふくまれるあぶらは、せいかつしゅうかんびょうよぼうこうかがあります。
5 水			わふうつけじる ポテトとこめこのささみカツ かんきつドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ ポテトとこめこのささみカツ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい ながねぎ・キャベツ しめじ・コーン	ソフトめん ひまわりゆ でんぷん ドレッシング	エネルギー 659 たんぱく質 32.4	脂質 20.8 食塩相当量 2.7	みかんとゆずのかわもつかったドレッシングです。くちにひろがるかおりもかんじてみてください。
6 木			タンホワタン ぶたキムチいため だいこんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう たまご ささみ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だいこん ほししいたけ・はくさい・にら コーン・ながねぎ・にんにく はくさいキムチ・きゅうり・しょうが	むぎごはん・さとう でんぷん・ごまあぶら ひまわりゆ はるさめ	エネルギー 602 たんぱく質 27.1	脂質 18.4 食塩相当量 2.9	たまごが、はなのようにひろがるスープで、ちゅうかりょうりのいばんスープです。
7 金			【いいはのひこんだて】 ミネストローネ きびなごのりしおあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう・いか ベーコン きびなご(さかな)のりしおあげ	にんにく・たまねぎ・トマト にんじん・キャベツ だいこん・セロリー ごぼう・きゅうり	コッパバン・ごま こめコマカロニ ひまわりゆ ごまあぶら・さとう	エネルギー 649 たんぱく質 28.7	脂質 20.6 食塩相当量 2.7	11がつ8にちは「いいはのひ」です。かみごたえのあるしゅさいやきりかたをくふうしています。
10 月			わかめとふのみそしる アルプスサーモンとこおりどうふのあまから いとかんてんのサラダ	ぎゅうにゅう・みそ わかめ・かんてん アルプスサーモン(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい こまつな・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも ふ・でんぷん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 615 たんぱく質 25.1	脂質 18.1 食塩相当量 2.4	うみのないながのけんでは、きれいなみずをいかして、ようしゅさいされているさかながあります。
11 火			【きのこのひこんだて】 けんちんじる きのこぶたにくのあんかけどんぐ のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・しょうが・しめじ たまねぎ・えのきたけ・なめこ のざわなづけ・キャベツ・きゅうり	むぎごはん さといも こんにやく ひまわりゆ・さとう	エネルギー 603 たんぱく質 29.5	脂質 19.6 食塩相当量 2.5	11がつ11にちは「きのこのひ」です。けんないさんのきのこを3しゅるいつかいます。
12 水			おまめのスープ とりにくのハーブやき れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー だいず・とりにく ツナ	たまねぎ・コーン にんじん・だいこん はくさい・チンゲンサイ れんこん・キャベツ	いちだがきパン ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 709 たんぱく質 37.0	脂質 26.9 食塩相当量 2.9	ながのけんなんぶのたかもりまちははつしょうのちであるほしがきを「いちだがき」といいます。
13 木			げんまいだんごじる たらのこめこフライ あおだいずのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく たら(さかな)のこめこフライ だいず・ちくわ	にんじん・しめじ はくさい・だいこん こまつな たまねぎ	むぎごはん げんまいだんご ひまわりゆ・さとう こんにやく・さつまいも	エネルギー 727 たんぱく質 25.9	脂質 20.2 食塩相当量 2.3	ながのしわかほわたうちちの「あおだいず」とけんないさん「こんにやく」をつかったにものです。
14 金			【ちいきしゅさいのひこんだて】 はくさいとベーコンのスープ ジビエのキーマカレー ましまのりんご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しかにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・しょうが りんご	コッパバン じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ	エネルギー 650 たんぱく質 32.4	脂質 22.2 食塩相当量 3.0	けんないさん・しんないさんのやさしいやきにくとながのしましまちくのりんごがときます。
17 月			【こうほくちゅうがっこうおもいでこんだて】 カレー・とりにくのからあげ もやしのナムル クレープ(ヨーグルトふうみ)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・もやし・きゅうり ほうれんそう	むぎごはん・さとう ひまわりゆ・ごまあぶら じゃがいも・でんぷん クレープ(ヨーグルトふうみ)	エネルギー 784 たんぱく質 27.9	脂質 27.3 食塩相当量 2.3	おもいでがつまったにんきのりょうりをくみあわせました。クレープはさつぱりとヨーグルトあじです。
18 火			きのこマーボー えびしゅうまい(2こ) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ とうふ・かいそう えびしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん えのきたけ・まいたけ なめこ・ながねぎ・キャベツ	むぎごはん・ドレッシング ひまわりゆ さとう でんぷん	エネルギー 612 たんぱく質 26.1	脂質 19.0 食塩相当量 2.6	3しゅるいのきのこをつかったマーボーどうふです。なめこをつかうことでとろみがつきます。
19 水			しょうゆラーメンスープ ショウロンポウ(2こ) そくせきづけ	ぎゅうにゅう やきぶた・こんぶ なるとまき ショウロンポウ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん メンマ・はくさい コーン・ながねぎ・だいこん	ソフトめん ひまわりゆ	エネルギー 578 たんぱく質 27.9	脂質 13.4 食塩相当量 3.1	「ショウロンポウ」はちゅうごくのだいひょうてきな「てんしん」で、おやつとしてたべられています。
20 木			【きんろうかんしゃのひこんだて】 こんさいつくねじる さわらのみそだれがけ ざっこくまいとまめのサラダ	ぎゅうにゅう・みそ さわら(さかな)・あずき えんどう・ひよこめ レンズまめ・だいず	たまねぎ・だいこん・きゅうり にんじん・えのきたけ はくさい・やさしいボール しょうが・ながねぎ・キャベツ	むぎごはん・さとう でんぷん・ひまわりゆ おしむぎ・もちむぎ・げんまい あかまい・たかきび	エネルギー 604 たんぱく質 27.8	脂質 19.3 食塩相当量 2.4	11がつ23にちは「いなめさい」でもあります。しゅうかくにかんしゃし、しんまいなどをたべます。
21 金			オニオンスープ おろしハンバーグ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・だいこん キャベツ・きゅうり レモン	コッパバン ひまわりゆ でんぷん さとう	エネルギー 600 たんぱく質 28.0	脂質 20.6 食塩相当量 3.0	11がつごろからだいがしゅんをむかえます。からみがすくないので、おろしてもおいしいです。
25 火			うすくずじる しらきのはかまぼこのみじあげ さつまいもとかぼちゃのサラダ のりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく・ハム かまぼこ のりふりかけ	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん えのきたけ かぼちゃ	むぎごはん でんぷん・ノンエッグマヨネーズ てんぷらこ ひまわりゆ・さつまいも	エネルギー 664 たんぱく質 24.7	脂質 21.8 食塩相当量 3.0	はつぱのかたちをしたかまぼこに、にんじんでいろづけをし、こうようをイメージしたみじあげです。
26 水			さつまいものシチュー キャベツいりやきメンチカツ あきいろポンチ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク キャベツメンチカツ	たまねぎ にんじん しめじ	コッパバン・りんごゼリー さつまいも・マスカットゼリー ナタデココ・きよほうゼリー ひまわりゆ・さとう	エネルギー 741 たんぱく質 26.9	脂質 19.5 食塩相当量 2.5	あきのくだものである「ぶどう」「りんご」をつかったゼリーをあわせた「あきいろポンチ」です。
27 木			【わしゅくのひこんだて】 いなかじる あきざけのさいきょうやき うのはなのいりに	ぎゅうにゅう・みそ すりみだんご さけ(さかな)・おから あぶらあげ・ちくわ	たまねぎ・だいこん にんじん・えのきたけ ながねぎ キャベツ	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 611 たんぱく質 30.2	脂質 17.0 食塩相当量 2.2	11がつ24にちは「わしゅくのひ」です。わしゅくは、はつこうちょうみりょうといわれるみそなどをつかいます。
28 金			コンソメスープ ハムカツ ソルガムマカロニのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・はくさい こまつな・キャベツ きゅうり・コーン	しゅくパン・こむぎこ パンこ・ひまわりゆ ソルガムマカロニ さとう	エネルギー 728 たんぱく質 30.7	脂質 29.5 食塩相当量 3.4	むてんかのハムをつかったハムカツです。パンにはさんでカツサンドにするのもおすすめです。

# 食育だより

# 11月



## 今月の目標 **感謝して食べよう**

11月は、「秋バテ」が起こると言われています。朝晩の寒暖差が激しいことにより、体が知らず知らずのうちに疲れてしまっています。夏だけでなく、秋も疲労に負けないように、規則正しい食生活と栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。とくに、疲労回復効果のあるビタミンB群を積極的に摂りましょう。

## 食で伝える感謝とは・・・？

みなさんは、「感謝して食べよう」と言われたときに、感謝の気持ちをどのように伝えるでしょうか。人それぞれ表現の仕方は違うと思います。どんな事があるかみんなで考えてみましょう。



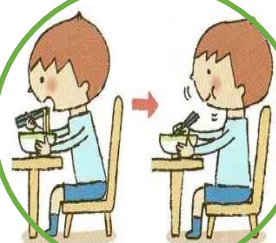
地元の食材を使うことは、地域の食の成り立ちを知り、地元の生産者の思いを知ることにつながり、感謝の気持ちが育まれます。



「いただきます」「ごちそうさま」は食事を用意してくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。



食べ残しを減らし、食べ物を無駄にしないようにすることは、食べ物そのものへの感謝の表れになります。



食事のマナーを守り、感謝の気持ちの表れです。

## 日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

11月24日は「和食の日」

「和食」という何を思い浮かべますか？2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは、料理としてだけの和食ではなく、「自然の尊重」という日本人の精神を具体的な形や行動で示した食に関する習わしであることを示しています。

### 「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

### 「和食」に欠かせないもの

<p><b>米</b></p> <p>ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。</p>	<p><b>だし</b></p> <p>昆布やかつお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。</p>	<p><b>発酵調味料</b></p> <p>微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。</p>
--	---	--

### 今月の献立から

## 《卵の花の炒り煮》



材料	分量(4人分)	作り方
サラダ油	適量	①人参、油揚げは5mm幅の短冊、ちくわ、長ねぎは縦半分にしてから斜め薄切り、キャベツは千切りにする。 ②鍋に油を熱し、おからと長ねぎ以外の具を炒める。しんなりしたら、おからを加えてさらに炒める。 ③調味料を加え、水分量をみながら水を加え、時々混ぜながら煮る。 ④最後に長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。
人参	25g	
油揚げ	1枚	
ちくわ	1/3本	
キャベツ	40g	
長ねぎ	30g	
おから	55g	
三温糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	

「おから」は豆腐を食べる文化のある日本・中国・韓国等で食べられている食材です。

