



# 令和7年11月 献立表

(中学コース)

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	献立名			食品の備きと分類				栄養価		一口メモ		
	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				
				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		エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
4 火	コッペパン		【いい歯の日献立】 ミネストローネ きびなごのり塩揚げ かみかみサラダ	ベーコン いか	牛乳 きびなご (魚)の のり塩揚げ	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ キャベツ・大根 セロリ ごぼう きゅうり	コッペパン 米粉マカロニ 砂糖	ごま ひまわり油 ごま油	エネルギー 736 たんぱく質 32.0	脂質 22.5 食塩相当量 3.4	11月8日は「いい歯の日」です。かみかみのある食材を使い、切り方も工夫しています。
5 水	麦ご飯		タンホワタン 豚キムチ炒め 大根の中華和え	豚肉 ささみ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・干し椎茸 白菜・コーン 長ねぎ・にんにく しょうが・白菜キムチ 大根・きゅうり	麦ご飯 砂糖 でんぶん 春雨	ひまわり油 ごま油	エネルギー 695 たんぱく質 27.8	脂質 17.6 食塩相当量 2.7	卵が、花のように広がるスープで、中華料理の定番スープです。見た目とてもきれいです。
6 木	コッペパン		オニオンスープ おろしハンバーグ フレンチサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ キャベツ きゅうり レモン	コッペパン でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 693 たんぱく質 31.7	脂質 22.9 食塩相当量 3.5	11月頃から大根が旬を迎えます。辛味が少ないので、おろしてもおいしいです。
7 金	麦ご飯		わかめとふのみそ汁 アルプスサーモンと凍り豆腐の甘辛 糸寒天のサラダ	みそ アルプス サーモン(魚) 凍り豆腐	牛乳 わかめ 寒天	人参 こまつな	玉ねぎ・大根 白菜 キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 麩 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 742 たんぱく質 28.4	脂質 19.5 食塩相当量 2.5	海のない長野県では、きれいな水をいかして、養殖されている魚があります。
10 月	麦ご飯		きのご麻婆 えびしゅうまい(2個) 海藻サラダ	鶏肉 みそ 豆腐 えび しゅうまい	牛乳 海藻	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ えのきたけ まいたけ なめこ・長ねぎ	麦ご飯 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 728 たんぱく質 29.2	脂質 19.6 食塩相当量 2.7	3種類のきのこを使った麻婆豆腐です。なめこを使うことでとろみがつきます。
11 火	コッペパン		さつま芋のシチュー キャベツ入り焼きメンチカツ 秋色ポンチ	鶏肉 キャベツ メンチカツ	牛乳 スキム ミルク	人参	玉ねぎ しめじ	コッペパン りんごゼリー マスケットゼリー 巨峰ゼリー ナタデココ・砂糖 さつま芋	ひまわり油	エネルギー 866 たんぱく質 31.5	脂質 22.3 食塩相当量 3.1	秋の果物である「ぶどう」「りんご」を使ったゼリーをあわせた「秋色ポンチ」です。
12 水	麦ご飯		うすくず汁 白木の葉かまぼこのもみじ揚げ さつま芋とかぼちゃのサラダ のりふりかけ	鶏肉 かまぼこ ハム	牛乳 のり ふりかけ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 白菜 大根 えのきたけ	麦ご飯 でんぶん てんぷら粉 さつま芋	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 779 たんぱく質 27.3	脂質 22.7 食塩相当量 3.1	葉っぱの形をしたかまぼこに、人参で色づけをし、紅葉をイメージしたもみじ揚げです。
13 木	ソフト麺		しょうゆラーメンスープ 小籠包(2個) 即席漬	焼き豚 なた巻 小籠包	牛乳 昆布	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・メンマ 白菜・コーン 長ねぎ 大根	ソフト麺 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 671 たんぱく質 31.6	脂質 13.8 食塩相当量 3.4	「小籠包」は中国の代表的な「点心」で、おやつや軽食として食べられています。
14 金	麦ご飯		【更北中学校思い出献立】 カレー・鶏肉のから揚げ もやしのナムル クレープ(ヨーグルト風味)	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご もやし きゅうり	麦ご飯・砂糖 じゃが芋 でんぶん クレープ (ヨーグルト風味)	ひまわり油 ごま油	エネルギー 925 たんぱく質 32.4	脂質 29.1 食塩相当量 2.4	思い出が詰まった人気の料理を組み合わせました。クレープはさっぱりとしたヨーグルト味です。
17 月	麦ご飯		【和食の日献立】 田舎汁 秋鮭の西京焼き うの花の炒り煮	すり身 団子 みそ・鮭(魚) 油揚げ・竹輪 おから	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 えのきたけ 長ねぎ キャベツ	麦ご飯 さつま芋 砂糖	ひまわり油	エネルギー 746 たんぱく質 35.2	脂質 18.5 食塩相当量 2.4	11月24日は「和食の日」です。和食は、発酵調味料といわれるみそ等を使います。
18 火	食パン		コンソメスープ ハムカツ ソルガムマカロニのサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・大根 しめじ・白菜 キャベツ きゅうり コーン	食パン 小麦粉 パン粉 ソルガムマカロニ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 837 たんぱく質 34.7	脂質 33.3 食塩相当量 4.0	無添加のハムを使ったハムカツです。パンにはさんでカツサンドにするのもおすすめです。
19 水	麦ご飯		【きのこの日献立】 けんちん汁 きのこ豚肉のあんかけ丼の具 野菜菜漬け和え	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 野菜菜漬け	ごぼう・大根・長ねぎ しょうが・玉ねぎ えのきたけ・しめじ なめこ・キャベツ きゅうり	麦ご飯 里芋 こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 730 たんぱく質 33.0	脂質 21.0 食塩相当量 2.7	11月11日は「きのこの日」です。県内産のえのきたけ、しめじ、なめこを使います。
20 木	市田柿パン		お豆のスープ 鶏肉のハーブ焼き れんこんサラダ	ウインナー 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 白菜 れんこん キャベツ コーン	市田柿パン	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 813 たんぱく質 42.0	脂質 29.4 食塩相当量 3.5	長野県南部の高森町が発祥の地である干し柿を「市田柿」といいます。県外でも人気です。
21 金	麦ご飯		【勤労感謝の日献立】 根菜つくね汁 さわらのみそだれかけ 雑穀米と豆のサラダ	みそ さわら(魚) 小豆・大豆 えんどう ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 白菜・野菜ボール しょうが・長ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ご飯・砂糖 でんぶん 押し麦・もち麦 玄米・赤米 たかきび	ひまわり油	エネルギー 738 たんぱく質 32.4	脂質 21.0 食塩相当量 2.6	11月23日は「新嘗祭」でもあります。収穫に感謝し、新米などを食べます。
25 火	コッペパン		【地域食材の日献立】 白菜とベーコンのスープ ジビエのキーマカレー 真島のりんご	ベーコン 豚肉 鹿肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが りんご	コッペパン じゃが芋 小麦粉	ひまわり油	エネルギー 736 たんぱく質 36.0	脂質 24.3 食塩相当量 3.5	県内産・市内産の野菜やひき肉と長野市真島地区のりんごが届きます。
26 水	麦ご飯		玄米団子汁 鱈の米粉フライ 青大豆の五目煮	鶏肉 鱈(魚)の 米粉フライ 大豆 竹輪	牛乳	人参 こまつな	しめじ 玉ねぎ 白菜 大根	麦ご飯 玄米団子 砂糖 こんにやく さつま芋	ひまわり油	エネルギー 877 たんぱく質 29.7	脂質 22.3 食塩相当量 2.4	長野市若穂郷内地区の「青大豆」と県内産「こんにやく」を使った煮物です。
27 木	ソフト麺		和風つけ汁 ポテトと米粉のささみカツ かんきつドレサラダ	豚肉 油揚げ ポテトと米粉 のささみカツ かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 白菜・しめじ 長ねぎ キャベツ コーン	ソフト麺 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 776 たんぱく質 37.8	脂質 22.0 食塩相当量 2.9	みかんとゆずの皮も使ったドレッシングです。口に広がる香りも感じてみてください。
28 金	麦ご飯		豚汁 あじフライ つぼ漬け和え ノンエッグタルタルソース	豚肉 豆腐 みそ あじ(魚) フライ	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ つぼ漬け	麦ご飯 こんにやく さつま芋	ごま ひまわり油 ノンエッグ タルタルソース	エネルギー 776 たんぱく質 28.4	脂質 23.5 食塩相当量 2.2	あじに含まれるDHA・EPAという脂は、生活習慣病予防効果があります。

# 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。



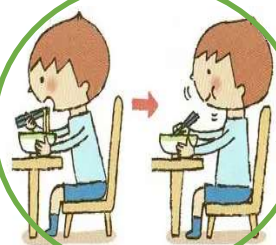
地元の食材を使うことは、地域の食の成り立ちを知り、地元の生産者の思いを知ることにつながり、感謝の気持ちが育まれます。



「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。

