



令和7年

11月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL 292-0188 FAX 292-1491

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		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくに なるもの (あか)	からだのちようしを 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	ミニコッパン	はくさいのスープ パンネのミートソース おまめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく・だいす いんげんまめ	しょうが・たまねぎ・トマト にんじん・えのきたけ はくさい・にんにく きゃべつ・きゅうり	コッパン さとう マカロニ あぶら	エネルギー 619 たんぱく質 28.8	脂質 22.0 食塩相当量 2.9	
5	水	むぎごはん	《まつしろしょうがっこう170しゅうねんきねんこんだて》 ポークカレー とりにくのからあげ こんにやくサラダ・ガトーショコラ	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 りんご・きゃべつ きゅうり・トマト	むぎごはん・さとう じゃがいも・でんぶ あぶら・こんにやく ガトーショコラ	エネルギー 788 たんぱく質 29.9	脂質 24.6 食塩相当量 2.4	ガトーショコラ ぎょうしゃはいそう
6	木	むぎごはん	《いいはのひこんだて》 とうにゅうみそしる いわしのかばやき かみかみあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう・みそ わかめ・あぶらあげ いわし(さかな)	たまねぎ・にんじん きりほしだいこん・ごぼう もやし・こまつな	むぎごはん・でんぶ さとう・さつまいも あぶら ごまあぶら	エネルギー 672 たんぱく質 25.6	脂質 20.5 食塩相当量 2.4	
7	金	ソフトめん	きつねうどんじる ぶたにくとさつまいものあまからあえ あおしそふうみあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・きゅうり あおしそこ・しょうが	ソフトめん でんぶ・さつまいも あぶら さとう	エネルギー 707 たんぱく質 30.8	脂質 19.7 食塩相当量 2.8	
10	月	むぎごはん	ふっこうとうふのみそしる あじのあますあんかけ はくさいのわふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ あじ(さかな) かまぼこ・わかめ	にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ あかピーマン・きピーマン はくさい・こまつな	むぎごはん でんぶ・あぶら ごまあぶら ごま・さとう	エネルギー 609 たんぱく質 27.7	脂質 18.3 食塩相当量 2.6	
11	火	コッパン	ジビエのブラウンシチュー あおだいすサラダ りんご	ぎゅうにゅう あおだいす しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・きゃべつ きゅうり・りんご トマト	コッパン あぶら じゃがいも さとう	エネルギー 654 たんぱく質 28.7	脂質 19.7 食塩相当量 2.8	
12	水	わかめごはん	《しのひがししょうがっこう50しゅうねんきねんこんだて》 やさいたっぷりエービーブースープ ひがししょうレンジャーコロッケ フルーツポンチ・ソース	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな なつみかんかん パインかん	わかめごはん コロッケ マカロニ・あぶら ゼリー	エネルギー 645 たんぱく質 18.6	脂質 16.4 食塩相当量 2.3	ソース クラス1ぼん
13	木	むぎごはん	《ちいきしよくざいのひこんだて》 みそすいとんじる きのこすきやきどんのぐ こおりとうふのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく・とりにく こおりとうふ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ だいこん・はくさい・きゅうり エリンギ・しめじ えのきたけ・ねぎ・こまつな	むぎごはん・すいとん ごまあぶら・あぶら しらたき・さとう でんぶ・ごま	エネルギー 626 たんぱく質 30.7	脂質 16.6 食塩相当量 2.5	
14	金	コッパン	たまごスープ ハンバーグアップルソース れんこんサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ハンバーグ	にんじん・たまねぎ・コーン えのきたけ・こまつな・きゅうり りんご・きゃべつ にんにく・れんこん	コッパン ドレッシング でんぶ あぶら	エネルギー 658 たんぱく質 28.5	脂質 23.4 食塩相当量 3.6	
17	月	むぎごはん	《わしよくのひこんだて》 のっぺいじる さばのみそに たくあんあえ	ぎゅうにゅう とうふ さば(さかな) みそ・ちくわ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・きゃべつ・きゅうり たくあんづけ	むぎごはん さといも・こんにやく でんぶ・あぶら さとう	エネルギー 597 たんぱく質 28.3	脂質 19.0 食塩相当量 2.6	
18	火	まるパン	《まつしろちゅうがっこうおもいでこんだて》 パンプキンポタージュ とりにくのハーブやき コールスローサラダ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム・とりにく	たまねぎ・かぼちゃ コーン・パセリ・にんにく きゃべつ・レッドキャベツ きゅうり・にんじん	まるパン さとう・ジャム オリーブゆ あぶら	エネルギー 704 たんぱく質 33.2	脂質 22.5 食塩相当量 3.0	ブルーベリージャム
19	水	むぎごはん	あつあげとなめこのみそしる カゴカマスのおやき さつまいもとひじきのもの	ぎゅうにゅう みそ・あつあげ カゴカマス(さかな) ちくわ・ひじき	にんじん・はくさい・なめこ ねぎ・さやいんげん	むぎごはん あぶら・こんにやく さとう さつまいも	エネルギー 586 たんぱく質 27.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.2	まいつき19にちは しょくいくのひ
20	木	むぎごはん	よしのじる ぶたにくとだいこんのもの いそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく のり とりにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ・しょうが だいこん・こまつな きゃべつ・もやし	むぎごはん でんぶ・あぶら こんにやく さとう	エネルギー 552 たんぱく質 27.6	脂質 13.3 食塩相当量 1.7	
21	金	ソフトめん	マーボーめんじる えびしゅうまい だいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう みそ しゅうまい わかめ・ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・もやし にら・だいこん	ソフトめん さとう・あぶら でんぶ・はるさめ ごまあぶら	エネルギー 695 たんぱく質 28.9	脂質 21.4 食塩相当量 4.2	えびしゅうまい 2こ
25	火	ココアパン	ミネストローネ じゃがいものチーズに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・チーズ ウィンナー かいそう	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・きゃべつ きゅうり	ココアパン さとう・じゃがいも オリーブゆ・マカロニ あぶら・ごまあぶら	エネルギー 720 たんぱく質 26.4	脂質 28.4 食塩相当量 3.3	
26	水	むぎごはん	わかめスープ つくだんごのチリソース ツナサラダ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ・かまぼこ にくだんご ツナ・ふりかけ	しょうが・たまねぎ・にんにく えのきたけ・はくさい・ねぎ きゃべつ・きゅうり にんじん・レモンかじゅう	むぎごはん あぶら さとう	エネルギー 658 たんぱく質 24.1	脂質 25.1 食塩相当量 3.1	おかかふりかけ
27	木	ごぼうごはん	おぶっこ いかのまつしろいっぼんねぎしおやき りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ いか とりにく	にんじん・はくさい たまねぎ・ねぎ・りんご にんにく・しょうが	ごぼうごはん ほうとうめん さとう あぶら	エネルギー 557 たんぱく質 25.3	脂質 16.4 食塩相当量 2.9	
28	金	コッパン	とりごぼうスープ ソースホッケフライ あざやかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホッケ(さかな) ハム	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・きゅうり きゃべつ・コーン・レモンかじゅう	コッパン こむぎこ・パンこ あぶら さとう	エネルギー 720 たんぱく質 35.9	脂質 25.6 食塩相当量 3.6	



Instagram

名前: [公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム: naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版

Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

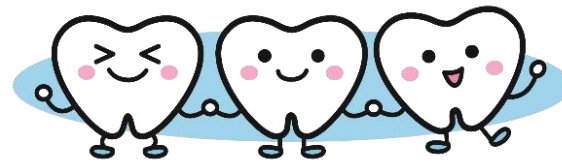
- ・iOS端末 (iPhone, iPad等) はAPP Storeから
- ・Android端末はPlayストアから
- 「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 11月



11月8日 いい歯の日



昔と比べ、私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない食材が敬遠され、やわらかい食べ物が好まれるようになったのも関係するようです。11月8日は「いい歯の日」。歯の健康はとても大切です。よくかんで食べることの大切さを考えてみましょう！

今月の目標

感謝して食べよう

「食事のあいさつ」に込められた思い

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちがこめられています。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

「和食」を見直そう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

給食の献立から ~のっぺい汁~

- 《材料(4人分)》
- ・かつお節 10g
 - ・大根 80g
 - ・人参 40g
 - ・ごぼう 30g
 - ・ちくわ 10g
 - ・里芋 80g
 - ・こんにゃく 40g
 - ・豆腐 80g
 - ・ねぎ 20g
 - ・白醤油
 - ・みりん
 - ・塩 少々
 - ・片栗粉 少々

- 《作り方》
- ① かつお節でだしをとっておく。
 - ② 大根、人参、里芋はいちょう切り、ごぼうは斜め切り、ねぎは小口切り、豆腐はさいのめ切り、ちくわは半月切り、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下ゆでをする。
 - ③ ①のだし汁を入れて火にかけ、ねぎ以外の材料を加え、アクをとりながらやわらかくなるまで煮る。
 - ④ 白醤油、塩、みりんを加えて味をととのえ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ⑤ ねぎを加え、さっと煮る。

*給食の量は少なめです、ご家庭で加減して作ってください。
*とろみをつけた具沢山の汁物です。体が温まりますよ。
*給食では白醤油を使っていますが、醤油でも代用できます。

かむことの効果

① 消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

② 太りにくくなる



よく噛んで食べることで、脳が刺激され満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

③ 歯並びをよくする

歯の土台が発達します。かむときは正しい姿勢、床に足をつけることも大切です。



④ 頭の働きをよくする



脳の血流をよくし、様々な刺激されることで記憶力のアップなどに繋がります。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしつかり歯をみがく</p>
-----------------	---------------------	----------------------	----------------------

カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です!

