



# 令和7年 11月 献立表 (中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

日曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価		連絡
	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		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				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			
4 火	麦ご飯	MILK	《いい歯の日献立》 豆乳みそ汁 いわしのかば焼き かみかみ和え	油揚げ 豆乳 みそ いわし(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 切干大根 もやし	麦ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 815 たんぱく質 30.0	脂質 22.6 食塩相当量 2.6	
5 水	コッパン	MILK	卵スープ ハンバーグアップルソース れんこんサラダ	卵 かまぼこ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ りんご・れんこん きゃべつ・きゅうり コーン・にんにく	コッパン でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 757 たんぱく質 32.4	脂質 26.1 食塩相当量 4.1	
6 木	ごぼうご飯	MILK	おぶっこ いかの松代一本ねぎ塩焼き りんご	鶏肉 みそ いか 油揚げ	牛乳	人参	白菜・にんにく ねぎ・生姜 りんご 玉ねぎ	ごぼうご飯 ほうとう種 砂糖	油	エネルギー 678 たんぱく質 28.7	脂質 17.6 食塩相当量 3.5	
7 金	コッパン	MILK	白菜のスープ パンネのミートソース お豆のサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 いんげん豆	牛乳	人参 トマト	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり	コッパン マカロニ 砂糖	油	エネルギー 753 たんぱく質 33.9	脂質 24.9 食塩相当量 3.6	
10 月	麦ご飯	MILK	吉野汁 豚肉と大根の煮物 磯香和え	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ 生姜・きゃべつ 大根 もやし	麦ご飯 でん粉 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 677 たんぱく質 31.5	脂質 14.1 食塩相当量 2	
11 火	麦ご飯	MILK	厚揚げとなめこのみそ汁 カゴカマスの塩焼き さつま芋とひじきの煮物	カゴカマス(魚) みそ 厚揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	白菜・なめこ ねぎ	麦ご飯 こんにゃく 砂糖 さつま芋	油	エネルギー 712 たんぱく質 31.7	脂質 19.3 食塩相当量 2.3	
12 水	ココアパン	MILK	ミネストローネ じゃが芋のチーズ煮 海藻サラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ 海藻	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・きゅうり 大根 きゃべつ	ココアパン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 ごま油 オリーブ油	エネルギー 825 たんぱく質 29.5	脂質 31.6 食塩相当量 4.3	
13 木	麦ご飯	MILK	《松代小学校170周年記念献立》 ポークカレー 鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ・ガトーショコラ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・りんご きゃべつ きゅうり	麦ご飯・砂糖 じゃが芋・でん粉 ガトーショコラ こんにゃく	油	エネルギー 931 たんぱく質 34.5	脂質 26.4 食塩相当量 2.5	ガトーショコラ 学校配送
14 金	ソフト麺	MILK	きつねうどん汁 豚肉とさつま芋の甘辛和え 青じそ風味和え	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 青じそ粉	玉ねぎ・きゅうり えのきたけ・白菜 ねぎ・生姜 きゃべつ	ソフト麺 さつま芋 砂糖 でん粉	油	エネルギー 820 たんぱく質 34.9	脂質 21.2 食塩相当量 3.2	
17 月	わかめご飯	MILK	《篠ノ井東小学校50周年記念献立》 野菜たっぷりABCスープ 東小レンジャーコロケ フルーツポンチ・ソース	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 夏みかん缶 パイン缶	わかめご飯 マカロニ ゼリー コロケ	油	エネルギー 781 たんぱく質 21.2	脂質 17.5 食塩相当量 2.7	ソース クラス1本
18 火	麦ご飯	MILK	ふっこう豆腐のみそ汁 あじの甘酢あんかけ 白菜の和風サラダ	豆腐 みそ あじ(魚) かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ・えのきたけ ねぎ 黄ピーマン 白菜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 749 たんぱく質 32	脂質 20.8 食塩相当量 2.8	
19 水	コッパン	MILK	ジビエのブラウンシチュー 青大豆サラダ りんご	青大豆 鹿肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ しめじ・きゃべつ きゅうり りんご	コッパン じゃが芋 砂糖	油	エネルギー 738 たんぱく質 32.0	脂質 21.6 食塩相当量 3.3	毎月19日は 食育の日
20 木	麦ご飯	MILK	《和食の日献立》 のっぺい汁 さばのみそ煮 たくあん和え	ちくわ 豆腐 さば(魚) みそ	牛乳	人参	大根・ごぼう ねぎ・きゃべつ きゅうり たくあん漬け	麦ご飯 里芋・砂糖 こんにゃく でん粉	油	エネルギー 732 たんぱく質 32.8	脂質 21.2 食塩相当量 2.9	
21 金	丸パン	MILK	《松代中学校思い出献立》 パンプキンポタージュ 鶏肉のハーブ焼き コールスローサラダ・ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ パセリ 人参	玉ねぎ・コーン きゃべつ・にんにく きゅうり レッドキャベツ	丸パン 砂糖 ジャム	油 オリーブ油	エネルギー 811 たんぱく質 37.8	脂質 24.8 食塩相当量 3.3	ブルーベリージャム
25 火	麦ご飯	MILK	鶏ごぼうスープ ソースホックフライ あざやかサラダ	鶏肉 ホック(魚) ハム	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 きゅうり・きゃべつ コーン・レモン果汁	麦ご飯 小麦粉 砂糖 パン粉	油	エネルギー 808 たんぱく質 35.2	脂質 22.9 食塩相当量 2.9	
26 水	コッパン	MILK	わかめスープ 肉団子のチリソース ツナサラダ はちみつ	かまぼこ 肉団子 ツナ	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ・にんにく えのきたけ・白菜 ねぎ・きゃべつ きゅうり・レモン果汁	コッパン 砂糖 はちみつ	油	エネルギー 836 たんぱく質 32.1	脂質 32.4 食塩相当量 4.3	はちみつ
27 木	麦ご飯	MILK	《地域食材の日献立》 みそすいとん汁 きのこすき焼き丼の具 凍り豆腐のごま和え	鶏肉・凍り豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・大根・きゅうり 白菜・エリンギ しめじ・えのきたけ ねぎ・きゃべつ	麦ご飯 すいとん しらたき 砂糖・でん粉	油 ごま ごま油	エネルギー 753 たんぱく質 34.6	脂質 17.7 食塩相当量 2.7	
28 金	ソフト麺	MILK	マーボー麺汁 えびしゅうまい 大根の中華サラダ	豚肉 みそ しゅうまい	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく・生姜 玉ねぎ もやし 大根	ソフト麺 でん粉 砂糖 春雨	ごま油 油	エネルギー 797 たんぱく質 32.0	脂質 22.8 食塩相当量 4.5	しゅうまい 2個



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

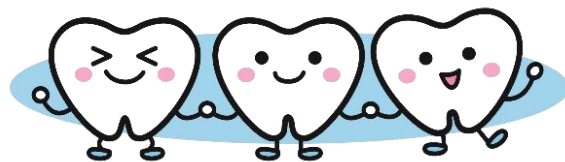
「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

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たち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々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、里芋はいちよう切り、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



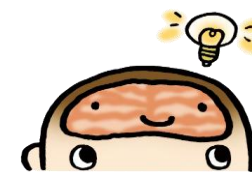
よく噛んで食べることで、脳が刺激され満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

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!

