









令和7年 11月 こんだてひょう (小1コース)

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日曜	こんだてめい			しょう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)	ちやにくに 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 (kJ)	脂質 (g)	
4 火	ソフトめん	○	マーボーめんじる にくしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく・とうふ みそ にくしゅうまい・わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・ながねぎ・もやし きゅうり	ソフトめん こめあぶら・さとう でんぷん・こめあぶら	エネルギー 686	脂質 20.0	にくしゅうまい 2こ
5 水	むぎごはん	○	【いいはのひこんだて】 あつあげのみそしる ニギスののりしおあげ カレーきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ ニギス(さかな) あおのり・ふたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ こまつな・ごぼう さやいんげん	むぎごはん こめあぶら こんにやく さとう	エネルギー 612	脂質 20.6	 <p>【ふしぎだがしや ぜにてんどう 9】 ◆こうらんひとだけかたどりつける、ふしぎ なだがしや「ぜにてんどう」。てんしゆのべに こがすめるだがしは、どれもそのひとなや みにびつたりのもの。でも、たべかたやつがい かたをまちがえと…こうふくをよぶか、ふこ うをまねくはそのひとしたい! ◆ぞごなしイカは、たべるといぶくらにどん よくないか「胃(い)イカ」がすみつき、いくら でもたべられるようになる。</p>
6 木	むぎごはん	○	【おはなしこんだて:ふしぎだがしや ぜにてんどう 9】 とんじる そごなしイカあげ(いかけそあげ) こんがえ	ぎゅうにゅう ふたにく・ふたにく みそ・するめいか しおこんぶ	ごぼう・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん こめあぶら こんにやく さつまいも・でんぷん	エネルギー 596	脂質 17.4	
7 金	まるパン	○	オニオンスープ ハンバーグトマトソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ みそ	たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ・きゅうり・コーン レモンかじゅう	まるパン こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 608	脂質 20.5	
10 月	むぎごはん	○	ぶるぶるかんてんスープ ささみのりんごみそソース ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ いとかんてん とりさきみにく	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・コーン・ちんげんさい にんにく・りんごピューレ キャベツ・きゅうり・だいこん	むぎごはん こめこ・こめあぶら さとう でんぷん・ごま	エネルギー 551	脂質 16.1	
11 火	しょくパン	○	【せかいとつながる!あさかわしょう・ほしなしょうのだいずこんだて】 だいこんとコーンのスープ チリコンカン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう かまぼこ・だいず ふたにく・ヨーグルト	だいこん・えのきたけ・コーン にんじん・ながねぎ・にんにく たまねぎ・あまなつみかんシロップづけ パイナップルシロップづけ	しょくパン こめあぶら こめこ・いちごゼリー ナタデココ	エネルギー 656	脂質 17.7	スプーン
12 水	むぎごはん	○	【おはなしこんだて:おしりたんてい】 すいとんじる シルバーのてりやき なめたけあえ・スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく・みそ シルバー(さかな) いとかんてん	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ ながねぎ・キャベツ きゅうり・なめたけ	むぎごはん こめあぶら すいとん こめあぶら スイートポテト	エネルギー 629	脂質 15.7	スイートポテト(ぎょうしゃはいそう)
13 木	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 あまシャキえのきとぶつこうどうのみそしる ぶたにくのしょうがいため わたうちれんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ みそ・わかめ ふたにく・ツナ	たまねぎ・にんじん・きゅうり あまシャキえのき・だいこん ながねぎ・しょうが・ごぼう さやいんげん・れんこん・キャベツ	むぎごはん こめあぶら しらたき さとう	エネルギー 559	脂質 15.7	 <p>【おしりたんてい】 ◆おしりたんていは、レディーにやさしく、しん して、どんなじけんもかいつけてしまう、め いたんでいす。はんにんを、おいつめるとき のひっさつわざは……。 ◆おしりたんていのだいごうぶつは、スイート ポテト。</p>
14 金	くらざとうパン	○	【おはなしこんだて:まじよのたつきゅうびん】 にくだんごのトマトに とりにくのハニーマスタードやき シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく	たまねぎ・ホワイトしめじ だいこん・トマト ちんげんさい・にんじん キャベツ	くらざとうパン はちみつ・さとう こめあぶら じゃがいも	エネルギー 659	脂質 20.5	 <p>【まじよのたつきゅうびん】 ◆まじよのキキがすむまちでは、おみそか のゆうしよくに、トマトでたおききにくだ んごをたべるしゅうかんがあります。 ◆きゅうしよくでは、アレンジしてたべやすい おきさきのにくだんごをにます。</p>
17 月	むぎごはん	○	【おはなしこんだて:かいけつゾロリのドラゴンたいじ2】 プランさんのおでん シイラのこめこフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あつあげ・がんもどき・みそ シイラのこめこフライ(さかな)	だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり あかしそ	むぎごはん こんにやく・さとう じゃがいも こめあぶら	エネルギー 704	脂質 22.9	 <p>【まじよのたつきゅうびん】 ◆まじよのキキがすむまちでは、おみそか のゆうしよくに、トマトでたおききにくだ んごをたべるしゅうかんがあります。 ◆きゅうしよくでは、アレンジしてたべやすい おきさきのにくだんごをにます。</p>
18 火	ソフトめん	○	にくみそスープ はるまき わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく・みそ はるまき・わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ・コーン	ソフトめん こめあぶら さとう でんぷん	エネルギー 671	脂質 21.5	
19 水	むぎごはん	○	【さんようちゅうがっこう おもいでこんだて】 カレー とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん かまぼこ・りんごピューレ ブロッコリー・コーン・キャベツ	むぎごはん こめあぶら でんぷん ガトーショコラ	エネルギー 784	脂質 26.8	・スプーン ・ガトーショコラ(ぎょうしゃはいそう)
20 木	のざわなごはん	○	【わしよくのひこんだて】 こめこうどんじる ますのしおこうじやき のりマヨあえ	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ ます(さかな) のり	たまねぎ ほししいたけ・にんじん だいこん・ながねぎ こまつな・もやし・キャベツ	のざわなごはん こめこめん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 566	脂質 16.3	 <p>【かいけつゾロリのドラゴンたいじ2】 ◆おあばれしているドラゴンをたいじしに いくというおとこのことであつたゾロリたちは、 いっしょにドラゴンたいじにむかいますが ……。 ◆ブルドックのおじいさん「プランさん」がつ くるおでんをさいげんします。</p>
21 金	コッペパン	○	キャベツのスープに ポークチャップ みかん	ぎゅうにゅう ワインナー ふたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく しめじ・ピーマン みかん	コッペパン こめあぶら でんぷん	エネルギー 620	脂質 18.2	
25 火	コッペパン	○	とうにゅうクリームスープ さといもコロクケ ツナとごぼうのサラダ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう・ツナ	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい ごぼう・キャベツ きゅうり	コッペパン・あんずジャム さといもコロクケ こめこ・こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 686	脂質 21.5	あんずジャム
26 水	むぎごはん	○	こめこルウのハヤシライスソース ポテトカップやさいグラタン こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり トマトピューレ	むぎごはん こめあぶら・じゃがいも ポテトカップやさいグラタン サラダこんにやく	エネルギー 655	脂質 22.5	スプーン
27 木	むぎごはん	○	こおりとうふのたまごとじ さばのねぎみそがけ キムチあえ	ぎゅうにゅう とりにく・こおりとうふ たまご・みそ・かまぼこ さば(さかな)	たまねぎ・にんじん さやいんげん・ながねぎ だいこん・きゅうり	むぎごはん こめあぶら じゃがいも さとう	エネルギー 701	脂質 28.8	 <p>まいつき19にちは しょくいくのひ</p>
28 金	メロンパン	○	【わかほちゅうがっこう おもいでこんだて】 こめこマカロニのABCスープ きのこスパゲッティー はるさめサラダ・コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・にんにく・しめじ エリンギ・えのきたけ えだまめ・きゅうり・キャベツ	メロンパン・こめこマカロニ こめあぶら・スリグッティー はるさめ・こめあぶら・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 696	脂質 22.1	コーヒーぎゅうにゅうのもと

11月 食育だより



しるおせだい信州
©長野県アルクマ

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

かんしゃ きも た
感謝の気持ちで食べよう

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

「地産地消」という言葉を知っていますか？地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。長野市の学校給食では、長野県や長野市でとれた食材を使った「地域食材の白献立」を年10回程度提供しています。地域の食文化や産業への理解を深め、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

西澤果樹園さん（長野市真島）の果物



昔から減農薬や無農薬で果物を育てている西澤さんは、6月はさくらんぼ、8・9月はブルーベリー、9月は巨峰、10月からはりんご、長年給食に果物を届けてくれています。ぶどうは有核栽培(種有)にこだわっていて、「子どもたちに果物には種があることを伝えていきたいから作り続けている。」とおっしゃっていました。

小林さん（長野市田子）の長ねぎ



11月から2月ごろまで、長ねぎを届けてくれている小林さん。「長ねぎの栽培は、1月の種まきから出荷まで10か月かかる。うまく栽培できるか心配はつきない。」とおっしゃっていました。今年は天候の影響で出荷が遅れているそうです。汁物・魚のねぎみそだれ・炒め物など、毎日のように給食に登場する長ねぎは、給食に欠かせない存在です。

信光工業株式会社さん（須坂市）の甘シャキえのき

原種である「野生種えのき」と、私たちがふだん食べている「白えのき」を交配させて生まれた「甘シャキえのき」を届けてくれています。火を通してシャキシャキとした食感をしています。培地(畑にたとえると土)は、本来きのこの栄養源としてきた木からできた「おがくず」を主体として、米ぬかなどをミックスしてきのこを育てています。どんな素材を培地にしてきのこを作るかによって、味や品質に大きな影響を与えるそうです。栽培後の培地は肥料になり、周辺の農家さんの畑や、小学校の花壇で有効利用されています。



材料 (4人分)

- ・炒め油 小さじ1
- ・豚ももこま肉 160g
- ・しょうゆ、みりん 各小さじ1
- ・たまねぎ 80g
- ・しらたき 40g
- ・しめじ、エリンギ、甘シャキえのき 各40g
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・長ねぎ 20g
- ・でんぷん 小さじ1.5

作り方

- ①豚肉にしょうゆ・みりんで下味をつける。
- ②たまねぎは厚さ5mmの薄切り、しめじはほぐす、エリンギは厚さ3mmの短冊切り、甘シャキえのきは根元を切り落として長さ4cmに切る、長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。しらたきはあく抜きをして、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油をひき、①の豚肉を炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、しらたき、きのこを順に炒める。食材に火が通ったら、調味料と長ねぎを入れる。
- ④でんぷんを水で溶き、③に回し入れてよく混ぜる。

ごはんののせて、モリモリ食べてくださいね。



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。