令和7年　11月　こんだてひょう（小2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 しゅしょく	牛乳	おかず （しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの （あか）	からだのち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）	えいようか 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）	れんらく
4	火	コッペパン	○	とうにゅうクリームスープ さといもコロッケ 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 さといもコロッケ こめこ・こめあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 686 たんぱく質 23.7 脂質 21.5 食塩相当量 3.2	あんずジャム
5	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 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 サラダこんにゃく	エネルギー 655 たんぱく質 19.8 脂質 22.5 食塩相当量 2.4	スプーン
6	木	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	だいこん・えのきたけ・コーン ぎゅうにゅう にんじん・ながねぎ・にんにく かまぼこ・だいず たまねぎ・あまなつみかんシロップづけ ぶたにく・ヨーグルト	パインシロップづけ	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 たんぱく質 30.2 脂質 17.7 食塩相当量 3.3	スプーン 【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けつしてしまう、めいたんていです。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こうぶつは、スイートポテト。
7	金	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・ぶたにく	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 こんにゃく さとう	エネルギー 612 たんぱく質 29.5 脂質 20.6 食塩相当量 2.0	
10	月	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 すいとん こめあぶら スイートポテト	エネルギー 629 たんぱく質 29.6 脂質 15.7 食塩相当量 2.3	スイートポテト（ぎょうしゃはいそう）
11	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 ぶたにく・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 たんぱく質 27.7 脂質 21.5 食塩相当量 3.1	【かいけつゾロリのドランゴンたいじ2】 ◆お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ったゾロリたちは、いっしょにドラゴンたいじにむかいますが……。 ◆プ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。
12	水	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・こんぶ・ちくわ 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 あかしそこ	むぎごはん こんにゃく・さとう じゃがいも こめあぶら	エネルギー 704 たんぱく質 23.4 脂質 22.9 食塩相当量 2.4	
13	木	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 たんぱく質 27.0 脂質 20.5 食塩相当量 3.2	
14	金	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 とりささみにく	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 たんぱく質 26.1 脂質 16.1 食塩相当量 1.9	【まじょのたっきゅうびん】 ◆まじょのキキがすむまちでは、おおみそかのゆうしょくに、トマトでにたおおきなにくだんごをたべるしゅうかんがあります。 ◆きゅうしょくでは、アレンジしてたべやすいおおきさのにくだんごをにます。
17	月	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ふっこうどうふのみそしる 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 ぶたにく・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 たんぱく質 27.4 脂質 15.7 食塩相当量 2.4	
18	火	くろざとうパン	○	【おはなしこんだて：まじょのたっきゅうびん】 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	くろざとうパン はちみつ・さとう こめあぶら じゃがいも	エネルギー 659 たんぱく質 33.1 脂質 20.5 食塩相当量 2.7	
19	水	むぎごはん	○	こおりどうふのたまごとじ さばのねぎみそがけ キムチあえ	ぎゅうにゅう とりにく・こおりどうふ 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 たんぱく質 32.4 脂質 28.8 食塩相当量 2.9	【ふしぎだがしや ぜにてんどう 9】 ◆こううんなひとだけがたどりつける、ふしぎなだがしや「ぜにてんどう」。てんしゅのべにこがすすめるだがしは、どれもそのひとのなやみにぴったりのもの。でも、たべかたやつかいかたをまちがえると…。こうふくをよぶか、ふこうをまねくかはそのひとしだい！ ◆そこなしイ～カは、たべるといぶくろにどんよくなイカ「胃（い）イカ」がすみつき、いくらでもたべられるようになる。
20	木	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 ウインナー ぶたにく	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 たんぱく質 29.6 脂質 18.2 食塩相当量 2.7	
21	金	のざわなごはん	○	【わしょくのひこんだて】 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 たんぱく質 28.4 脂質 16.3 食塩相当量 2.9	
25	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 ぶたにく・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・ごまあぶら	エネルギー 686 たんぱく質 33.9 脂質 20.0 食塩相当量 3.0	にくしゅうまい　2こ
26	水	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 そこなしイ～カあげ（いかげそあげ） こんぶあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく 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 こんにゃく さつまいも・でんぷん	エネルギー 596 たんぱく質 27.3 脂質 17.4 食塩相当量 2.1	まいつき19にちは しょくいくのひ
27	木	メロンパン	○	【わかぼちゅうがっこう 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・スパゲッティー はるさめ・ごまあぶら・さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 696 たんぱく質 26.0 脂質 22.1 食塩相当量 3.3	コーヒーぎゅうにゅうのもと
28	金	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 ぶたにく とりにく	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん かぼちゃ・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 たんぱく質 31.6 脂質 26.8 食塩相当量 2.4	・スプーン ・ガトーショコラ（ぎょうしゃはいそう）

11月 食育だより

しあわせバイ信州
©長野県アルクマ

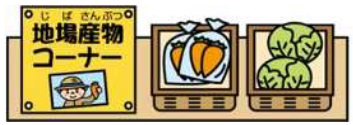
今月の給食目標	感謝の気持ちで食べよう

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「地域食材の日献立」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？

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月はプルーン、9月は巨峰、10月からはりんごと、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月ころまで、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。火を通しても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、本来きのこが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、味わい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。

給食メニューの紹介　～きのこ豚丼の具～

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５㎜の薄切り、しめじはほぐす、エリンギは厚さ３㎜の短冊切り、甘シャキえのきは根元を切り落として長さ４㎝に切る、長ねぎは厚さ５㎜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。

ごはんにのせて、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。