

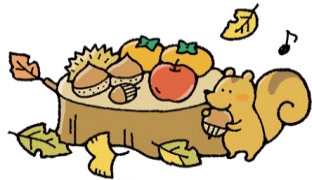
令和7年11月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	しゅく しょく 食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き						栄養価	
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		I類 -	kcal
				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・芋類 さとう	6群 油脂	たんぱく質 g	脂質 g
										食塩相当量 g	
						小学校	中学校				
4火	コッペパン	★	ラザニア 花野菜のゴマネーズあえ 豆腐のスープ	ぶた肉 豆乳 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ,キャベツ カリフラワー だいこん	コッペパン ぎょうざの皮 薄力粉 米粉 じゃがいも	ごめ油 ごま マヨネーズ	738 31.7 26.9 3.5	807 36 31.1 3.9
5水	ご飯	★	豆腐のまさご焼き ビーンズサラダ さといものみそ汁	木綿豆腐 とり肉 たらすり身 たまご,大豆 油揚げ,みそ	牛乳 ちりめん じゃこ ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ,キャベツ しめじ,長ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう さといも	ごめ油	644 29.1 20.9 1.6	815 36.8 25.2 2.2
6木	カレーうどん	★	白菜サラダ スイートポテト	ぶた肉 かまぼこ 豆乳 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,しいたけ 長ねぎ,はくさい	うどん さとう かたくり粉 さつまいも	ごめ油 マヨネーズ バター ごま	555 21.1 19.6 2.4	700 25.9 23.7 3.0
7金	ご飯	★	菊花しゅうまい 青菜のえのきあえ 油揚げとじゃが芋のみそ汁	とり肉 たまご かつお節 油揚げ,みそ	牛乳,カット わかめ	こまつな チンゲンサイ	玉ねぎ,しいたけ しょうが えのきだけ	米,麦 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま油	609 26.4 20.1 1.7	771 33.1 24.2 2.3
10月	ご飯	★	【小学校3・4年生希望献立】 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ かきたま汁	とり肉 ツナ 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが,玉ねぎ にんにく,りんご キャベツ,コーン はくさい えのきだけ,長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	ごま油	625 28.2 21.8 1.9	771 33.2 24.6 2.5
11火	きなこ トースト	★	ポークビーンズ ワカメサラダ りんご	きな粉 大豆 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ,きゅうり コーン,だいこん りんご	食パン さとう じゃがいも	バター ごめ油 ごま	750 28.9 25.6 2.6	825 32.6 29.2 3.0
12水	ご飯	★	麻婆豆腐 大豆もやしのおえ物 ワンタンスープ	木綿豆腐 ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん にら ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが,にんにく 玉ねぎ,しいたけ だいずもやし はくさい,きくらげ 長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉 ワンタン	ごめ油 ごま油 ごま	618 28.1 19 1.9	783 35 22.8 2.5
13木	ご飯	★	【いい歯の日献立】 大豆といりこの揚げ煮 茎わかめのサラダ 豚汁 かき	大豆 かまぼこ ぶた肉,みそ 木綿豆腐	牛乳 かえり干し あおのり くきわかめ	にんじん	きゅうり,キャベツ ごぼう,だいこん 長ねぎ,かき	米,麦,さとう かたくり粉 じゃがいも こんにゃく	ごめ油 ごま マヨネーズ	626 24.4 17.5 1.8	784 30 21.1 2.1
14金	ご飯	★	鯖の生姜煮 白和え 小松菜と油揚げのみそ汁	さば(さかな) 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが,だいこん えのきだけ,長ねぎ	米,麦 さとう さつまいも こんにゃく	ごま	671 30.5 25.1 1.7	808 33.9 27.4 2.1
17月	ご飯	★	おでん 山吹あえ 豆乳みそ汁	さつま揚げ 竹輪,たまご かつお節 ぶた肉,豆乳 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん,もやし キャベツ,はくさい えのきだけ,長ねぎ しょうが	米,麦 こんにゃく さとう	ごめ油 ごま油	589 26 15.8 2.3	740 32.2 18.3 3.2
18火	コッペパン	★	ポテトチーズ焼き 春雨サラダ 野菜のクリームスープ	ベーコン ウィンナー 豆乳	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ,キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも はるさめ 米粉	ごめ油 ごま油 ごま オリーブ油	718 28.7 22.8 3.6	793 31.7 25.4 4.1
19水	ご飯	★	鮭の黄金焼き かぼちゃのそぼろ煮 凍り豆腐とわかめみそ汁	さけ(さかな) みそ,ぶた肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ,はくさい 長ねぎ	米,麦 さとう かたくり粉	マヨネーズ ごめ油	631 31.1 18 1.8	776 34.6 20.4 2.3
20木	ご飯	★	【和食の日献立】 揚げだし豆腐 ほうれん草ともやしのお浸し 根菜ごま汁 抹茶ゼリー	木綿豆腐 かつお節 油揚げ みそ 豆乳,クリーム	牛乳 アガー	ほうれんそう にんじん	だいこん,長ねぎ はくさい,キャベツ ごぼう,れんこん	米,麦,さとう かたくり粉 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	ごめ油 ごま	702 26.5 25.4 1.5	867 30 29.2 1.9
21金	ご飯	★	ホキの包み焼き 磯の香あえ さつま汁	ホキ(さかな) とり肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ のり	パセリ ほうれんそう にんじん	玉ねぎ,しめじ はくさい,キャベツ ごぼう,だいこん 長ねぎ	米 さつまいも こんにゃく	マヨネーズ	618 31.9 17.9 1.8	771 36.4 21.5 2.3
25火	コッペパン	★	鶏肉のカレーマヨソース ダイコンサラダ たまごスープ	とり肉 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ,にんにく レモン汁,だいこん きゅうり,コーン きくらげ	コッペパン かたくり粉 薄力粉 さとう	ごめ油 マヨネーズ ごま油	749 36 29.7 3.0	813 37.5 34.4 3.5
26水	五目ごはん	★	凍り豆腐のはさみ煮 即席漬け もずくのみそ汁	ぶた肉 凍り豆腐 とり肉 油揚げ,みそ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん	ごぼう,しいたけ しょうが,きゅうり キャベツ,はくさい	米,麦 しらたき さとう かたくり粉	ごめ油 ごま油 ごま	620 26.3 19.90 2.9	771 31.2 22.6 3.6
27木	ご飯	★	卵入り炒り豆腐 小松菜のからしあえ きつね汁	ぶた肉 木綿豆腐 たまご,ハム 油揚げ,みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ,しいたけ 枝豆,キャベツ もやし,えのきだけ だいこん,長ねぎ	米,麦 さとう さといも	ごめ油 ごま	617 25 21.60 1.7	782 30.8 26.3 2.3
28金	しょうゆ ラーメン	★	じゃがいもと魚の甘辛 和風サラダ	ぶた肉 もうかざめ (さかな)	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく,もやし キャベツ,長ねぎ きゅうり,レモン汁	中華めん じゃがいも かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま	568 29.1 16.1 3.7	717 36.4 18.8 4.7

11月



食育だより

今月の(小学校・中学校)

(小)(中)感謝して食事をしよう

(中)食事と運動の関係について理解しよう

朝夕冷え込む日が多くなり、体調をくずしてかぜをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の实りが出そう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れず、白々の食事を大切にいただきます。

食事を支える人たち

- 生産者の人 (せいさんしゃ)
- 料理を作る人 (りょうりをつくるひと)
- 食品の加工や販売に関わる人 (しょくひんのかこうはんばいにかかわるひと)
- 食べ物を運ぶ人 (たべものを運ぶひと)

もとは生きていた 食べ物の命 (もとは生きていた たべものいのち)

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 (たようしんせんしよくざいもあじそんちようそのもちあじのそんじ)
- 健康的な食生活を支える栄養バランス (けんこうなしょくせいかつえいようえいよう)
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現 (しぜんうつくしさをよきせつうつのうつくしさをひょうげん)
- 正月などの年中行事との密接な関わり (しょうがつねんちゆうぎょうじなみせつつか)

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

- 食器を正しく並べましょう (しょくきただならしょう)
- 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ (いただきますごちそうさまをこころをこめていいましょ)

「和食」に欠かせないもの

- 米** (こめ): ご飯として食べるほか、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。
- だし** (だし): 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。
- 発酵調味料** (はっこうちようみりよう): 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。

- お箸を正しく使いましょ (おしやうをつかしょう)
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ (ちいきつたきょうどりようりきょう土料理ぎょうじしょくあじをあじわってみましょ)

食べる方、過ごし方に気をつけて健康的な生活リズムをつくらう

- 健康的な生活リズムをつくる 食生活のポイント** (けんこうなせいかつリズムをつくるしょくせいかつポイント)
- 食事をする時間をきちんと決めよう!** (しょくじをするじかんをきちんと決めよう!)
不規則な食事は生活のリズムを乱す原因になり、体の不調の原因にもなります。
- ゆっくり味わって食べる習慣をつけよう!** (ゆるくりあじわってたべるしゆんをつけよう!)
よくかんで味わうことで食べすぎや誤嚥を防ぎ、消化もよくなります。
- よく考えておやつを食べよう!** (よくかんがえておやつをたべよう!)
何よりも朝夕の食事が基本です。内容、分量、時間をよく考えて食べましょ。
- 毎日体を動かそう!** (まいにちからだをうごかそう!)
無理なく楽しめる運動から始めてみましょ。食事もおいしくなりますよ。
- 寝る直前に食べるのはやめよう!** (ねるちゆうぜんたべるのはやめよう!)
胃がもたれて、翌日の朝ご飯が食べられず、生活リズムをくずすきっかけになります。

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていましょ。