



11月 予定献立 戸隠小学校



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ	
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質		食塩相当量
				1群 魚・肉・卵 大豆	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂類				
4火	スパゲティ	○	ミートソース れんこんサラダ アップルパイ	ふたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ だしふん にゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ しめじ れんこん	きゅうり りんご	スパゲッティ さとう パイキジ	オリーブオ イル こめあぶら	740 kcal 30.4 g 24.6 g 1.6 g	デザートは、ながのけん さんのりんごでつくった アップルパイです。	
5水	むぎごはん	○	ごもくスープ あつあげとぶたにくのみそいため カリポリづけ	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンさい にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ しめじ だいこん	きゅうり	むぎごはん さとう	こめあぶら	598 kcal 25.1 g 15.8 g 2.3 g	あつあげとぶたにくはど ちらも「たんぱくしつ」 がたっぷりのたべもので す。	
6木	むぎごはん	○	サンラータン チャプチェ ちゅうかあえ	たまご もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ もやし キャベツ	むぎごはん かたくり りょくとうはるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	615 kcal 28.0 g 17.4 g 2.1 g	サンラータンは、ちゅう ごくりょうりの1つで、 「す」をつかうのがポイ ントです。		
7金	はつがげんまいごはん	○	【かみかみ献立】 ふのみそ汁 ごぼういりつくね こざかなとチーズのサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう しらす チーズ	にんじん	だいこん しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ ながねぎ ごぼう	しょうが きゅうり	はつがげんまいごほ ん ふ パン さとう かたくり こ	ごまあぶら ごま	594 kcal 28.7 g 15.2 g 2.1 g	11月8日は「いい菌の日」 です。カルシウムたっぷ りのきゅうしよくでいい 菌をつくりましょう。	
10月	むぎごはん	○	キムチチゲ いかあられ はくさいとほうれんそうのごまあえ	ぶたにく いか もめんとうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	にんにく はくさい えのきたけ ながネギ	むぎごはん はくりき こ さとう	こめあぶら	675 kcal 30.8 g 19.2 g 2.1 g	はくさいは、9~11月が旬 のやさいです。旬のじき は、あまみがかんじられ ておいしいですよ。		
11火	コッペパン	○	やさいスープ にこみハンバーグ レモンドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく きゅうり	むぎごはん さとう	コッペパン さとう	オリーブオ イル	625 kcal 32.6 g 25.0 g 2.9 g	にこみハンバーグは ちょうりいんさんが1つ ところをこめてつくり ます。	
12水	むぎごはん	○	とうふのすましじる ちゅうかどんのぐ だいこんとささみのサラダ	もめんとうふ ぶたにく エビ うずらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば チンゲンさい	たまねぎ はくさい しょうが もやし だいこん きゅうり	むぎごはん コーン さとう かたくり こ	ごまあぶら	598 kcal 30.0 g 15.8 g 2.5 g	ちゅうかどんのぐは、ぶ たにくやうずらのたま ご、やさいなごがはい ったあんかけです。ごは んにかけて食べてくださ いね。		
13木	キムタクごはん	○	【6年生おたのしみ献立】 かきたまじる とりのからあげ こんにやくサラダ こめこのまっちゃマフィン	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん はくりき こ じょうしん こ さとう かたくり こ あまなつとう	こめあぶら	778 kcal 31.1 g 23.3 g 3.2 g	戸隠小学校6年生のおた のしみこんだてです。 クラスメイトとたのしく たべてくださいね。		
14金	むぎごはん	○	のっぺいじる さけ(魚)とあきやさいのあまずあえ ツナともやしのあえもの	とりにく ちくわ さけ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ れんこん もやし	むぎごはん さとう かたくり こ さつまいも さとう	こめあぶら	678 kcal 26.2 g 19.0 g 1.8 g	9~11月が旬の「さけ」と 秋のやさい「さつまい も」や「れんこん」をあ げてからあまずで和えま す。		
17月	むぎごはん	○	けんちんじる ぶたにくのスタミナあげ はるさめサラダ	とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく きゅうり	キャベツ かたくり こ さとう はるさめ さとう	こめあぶら ごま	750 kcal 28.8 g 24.2 g 2.1 g	けんちんじるは、かなが わけんぎょうどりよう りです。こんぶとほし しいたけでダシをとります 。		
18火	むぎごはん	○	ほうれんそうともやしのスープ にくだんごのもちごめむし きりぼしだいこんのはりはりづけ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ながねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	むぎごはん かたくり こ さとう もちごめ	ごまあぶら	678 kcal 28.0 g 18.3 g 2.1 g	きりぼしだいこんには、 ビタミンDがたっぷり です。カルシウムが「ほ ね」をつくるのをたすけ てくれます。		
19水	むぎごはん	○	ハヤシソース ジャーマンポテト だいコーンサラダ シャインマスカット	ぶたにく ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ しめじ だいこん シャインマスカット	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら バター	705 kcal 28.9 g 18.5 g 2.3 g	デザートは、ながのけん さんの「シャインマス カット」です。タネがな く、かわごとたべられる おいしいぶどうです。		
20木	コッペパン	○	はくさいのクリームに とりにくのワインソースがけ おまめのサラダ	とりにく だいた ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ にんにく えだまめ きゅうり	キャベツ コッペパン さとう じゃがいも はくりき こ	バター こめあぶら	696 kcal 36.4 g 24.9 g 3.1 g	ワインソースは、みなさ んがたべやすいように、 あまめにしあげます。		
21金	あきのかおりごはん	○	あさりのみそしる サバ(魚)のたつたあげ のりっこサラダ	あぶらあげ あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう きさみのり	にんじん こまつな	しめじ まいたけ えりんぎ たまねぎ えのきたけ しょうが	にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも さとう かたくり こ	こめあぶら	631 kcal 27.9 g 25.5 g 2.2 g	あきのかおりごはんは、 もちごめとうちまいを まぜてたきます。 さつまいもやきのこが 入った秋をかんじるごは んです。	
25火	コッペパン	○	はくさいとベーコンのトマトスープ スペインふうオムレツ グリーンサラダ	ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	にんにく はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じょうはくとう じゃがいも	こめあぶら	584 kcal 26.8 g 22.3 g 2.5 g	スペインの「トルティ ージャ」のように、じゃ がいもやたまねぎ、ひき にくなどの具が入ったオ ムレツです。		
26水	むぎごはん	○	【わしよくのひこんだて】 なめこじる さわら(魚)のさいきょうやき ゆかりあえ	もめんとうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう	こめあぶら	573 kcal 26.5 g 15.1 g 2.1 g	11月24日は「わしよ くのひ」です。主食、主 菜、副菜、汁物がそろ ったしよくじと、ダシを とったものはわしよ くのきほんです。		
27木	メロンパン	○	さつまいものポタージュ とうふのナゲット こまつなサラダ	とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう パセリ こまつな	しめじ たまねぎ だいこん	メロンパ ン コーン	こめあぶら	773 kcal 28.3 g 31.7 g 3.1 g	こんねんどはじめての メロンパンです。 おたのしみに！		
28金	むぎごはん	○	【ちいきしよくざいのひこんだて】 おぶっこじる とりにくとこおりどうふのあげに ちぐさあえ	とりにく こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ ながねぎ キャベツ	むぎごはん ほうとう さとう	こめあぶら ごま	740 kcal 33.2 g 22.7 g 2.1 g	おぶっこじるは、なが のしななじょうちくのき ょうどりようりです。ひ らたい「おぶっこめん」 をいれるのがとくよう です。		

☆献立は都合により、変更することがあります。



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		栄養価		一口メモ	
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	脂質		食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類				
4火	スパゲティ	○	ミートソース れんこんサラダ アップルパイ	豚肉 かまぼこ たまご	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ しめじ れんこん	きゅうり りんご	スパゲッティ 上白糖 グラニュー糖 パイ生地	オリーブ 油 米油	889 kcal 34.4 g 30.9 g 2.1 g	デザートは長野県産のりんごでつくったアップルパイです。	
5水	麦ご飯	○	五目スープ 厚揚げと豚肉の味噌炒め カリポリ漬け	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参 青ピーマン	玉ねぎ えのきたけ 生姜 キャベツ しめじ 大根	きゅうり	麦ご飯 三温糖 上白糖	米油	704 kcal 29.5 g 17.5 g 3.4 g	厚揚げと豚肉はどちらもたんぱく質がたっぷりの食材です。	
6木	麦ご飯	○	スーラータン チャプチェ 中華和え	たまご 木綿豆腐 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ にんにく 干し椎茸 もやし キャベツ	麦ご飯 片栗粉 緑豆はるさめ 三温糖 上白糖	米油 ごま油 ごま	706 kcal 31.6 g 18.6 g 3.5 g	スーラータンは、中国の四川料理の一つです。「酢」を使うのがポイントです。		
7金	発芽玄米ご飯	○	【かみかみ献立】 麩のみそ汁 ごぼう入りつくね 小魚とチーズのサラダ	鶏肉 たまご	牛乳 しらす チーズ	人参	大根 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ 長ネギ ごぼう	生姜 きゅうり	発芽玄米ごはん 麩 パン粉 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま	705 kcal 33.2 g 16.9 g 3.3 g	11月8日はいい歯の日です。小魚やチーズなどでカルシウムをたっぷりとりましょう。	
10月	麦ご飯	○	キムチチゲ いかあられ 白菜とほうれん草のごま和え	豚肉 いか 木綿豆腐	牛乳 あおのり	人参 ほうれん草	にんにく 白菜 えのきたけ 長ネギ		麦ご飯 薄力粉 上白糖	米油	827 kcal 40.0 g 23.6 g 3.2 g	白菜は、11~2月が旬の野菜です。旬の白菜は甘味が増して美味しいですよ。味わってみてください。	
11火	コッペパン	○	野菜スープ 煮込みハンバーグ レモンドレッシングサラダ	鶏肉 豚肉 たまご	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ にんにく きゅうり		コッペパン 上白糖	オリーブ 油	771 kcal 36.9 g 32.9 g 4.0 g	煮込みハンバーグは調理員さんが1つ心を込めてつくります。	
12水	麦ご飯	○	とうふのすまし汁 中華丼の具 大根とささみのサラダ	木綿豆腐 豚肉 エビ うずら卵 鶏肉	牛乳	人参 みつば チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 白ネギ 生姜 もやし 大根 きゅうり		麦ご飯 コーン 三温糖 上白糖 片栗粉	ごま油	702 kcal 33.5 g 18.2 g 3.0 g	中華丼はご飯の上に肉野菜炒めのあんかけをのせた日本発祥のどんぶり料理です。	
13木	キムタクご飯	○	【戸隠小6年生おたのしみ献立】 かきたま汁 鶏の唐揚げ こんにやくサラダ 米粉の抹茶マフィン	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ 白菜 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ		ご飯 薄力粉 上新粉 上白糖 片栗粉 甘納豆	米油	931 kcal 36.9 g 27.5 g 4.4 g	今日は戸隠小学校6年生のおたのしみ献立です。クラスメイトと楽しく食べてくださいね。	
14金	麦ご飯	○	のっぺい汁 鮭(魚)と秋野菜の甘酢和え ツナともやしの和え物	鶏肉 ちくわ 鮭 ツナ	牛乳	人参 小松菜	大根 長ネギ れんこん もやし		麦ご飯 さといも 片栗粉 さつまいも 三温糖	米油	807 kcal 32.3 g 22.9 g 2.2 g	秋が旬の鮭と、秋の野菜を揚げて甘酢あんとからめました。	
17月	麦ご飯	○	けんちん汁 豚肉のスタミナ揚げ 春雨サラダ	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ネギ 生姜 にんにく きゅうり	キャベツ	麦ご飯 片栗粉 さといも 春雨 三温糖	米油 ごま	841 kcal 31.8 g 26.4 g 2.7 g	けんちん汁は、神奈川県「建長寺」発祥といわれています。昆布と干し椎茸でダシをとります。	
18火	麦ご飯	○	ほうれん草ともやしのスープ 肉団子のもち米蒸し 切干大根のはりはり漬け	鶏肉 豚肉	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	玉ねぎ もやし 長ネギ 生姜 切干大根 きゅうり		麦ご飯 片栗粉 上白糖 もち米	ごま油	721 kcal 30.2 g 19.1 g 3.3 g	切干大根にたっぷり含まれるビタミンDには、カルシウムを活用して骨や歯を作る働きがあります。	
19水	麦ご飯	○	ハヤシソース ジャーマンポテト だいこんサラダ シャインマスカット	豚肉 ベーコン 糸かまぼこ	牛乳	人参 パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 シャインマスカット		麦ご飯 じゃがいも 上白糖	米油 バター	802 kcal 30.5 g 19.8 g 3.3 g	長野県産のシャインマスカットを提供します！皮ごと食べられて種がなく、甘さが上品なぶどうです。	
20木	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 鶏肉のワインソースがけ お豆のサラダ	鶏肉 大豆 ひよこまめ	牛乳	人参 パセリ	白菜 玉ねぎ しめじ にんにく えだまめ きゅうり	キャベツ	コッペパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 三温糖	バター 米油	814 kcal 42.8 g 29.2 g 3.7 g	ワインソースには、食べやすいように、ケチャップや三温糖を使用して甘めに仕上げます。	
21金	秋の香りご飯	○	あさりのみそ汁 サバ(魚)の竜田揚げ のりっこサラダ	油揚げ あさり 糸かまぼこ	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	しめじ まいたけ えりんぎ 玉ねぎ えのきたけ 生姜	にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 さつまいも 三温糖 片栗粉 上白糖	米油	727 kcal 32.4 g 28.8 g 4.6 g	秋の香りご飯は、もち米とうるち米で炊きます。さつまいもや舞茸など秋の味覚の炊き込みご飯です。	
25火	コッペパン	○	白菜とベーコンのトマトスープ スペイン風オムレツ グリーンサラダ	ベーコン 豚肉 たまご	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ フロコリー	にんにく 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり		コッペパン 上白糖 じゃがいも	米油	701 kcal 31.4 g 26.1 g 3.0 g	スペインの「トルティージャ」のようにじゃがいもや玉ねぎ、ひき肉などの具が入ったオムレツです。	
26水	麦ご飯	○	【和食の日献立】 なめこ汁 さわら(魚)の西京焼き ゆかり和え	木綿豆腐 さわら	牛乳	人参 ほうれん草	なめこ えのきたけ 長ネギ キャベツ きゅうり		麦ご飯 上白糖		710 kcal 31.1 g 16.8 g 3.4 g	11月24日は「和食の日」です。主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事と、ダシをとった汁物は和食の基本です。	
27木	メロンパン	○	さつまいものポタージュ 豆腐のナゲット 小松菜サラダ	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 パセリ 小松菜	しめじ 玉ねぎ 大根		メロンパン コーン		919 kcal 34.8 g 37.1 g 4.2 g	今年度初めてのメロンパンです。お楽しみに！	
28金	麦ご飯	○	【地域食材の日献立】 おぶっこ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 干草和え	鶏肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 えのきたけ 長ネギ キャベツ		麦ご飯 ほうとう 三温糖	米油 ごま	864 kcal 38.5 g 25.9 g 2.9 g	おぶっこ汁は、長野市中条地区の郷土料理です。	

☆献立は都合により、変更することがあります。



食育だより | 11月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

かんしゃ きも た
感謝の気持ちをもって食べよう

♡♡♡

感謝の心をあらわす 食事のあいさつ

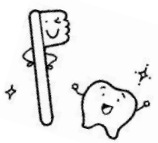
♡♡♡

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



11月8日は いい歯の日

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
 歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

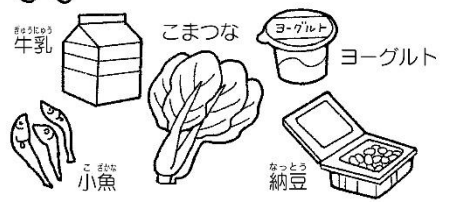


よくがんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

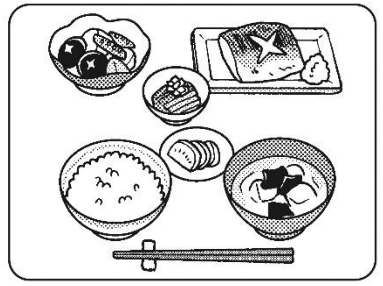


歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食のおいしさを支える

だし

和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしの旨味によって、食材の本来の味を引き立てることができます。

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

-----給食メニューの紹介-----

おぶっこ

- 材料(4人分)
- ・煮干し : 8g
 - ・人参 : 28g
 - ・玉ねぎ : 80g
 - ・白菜 : 80g
 - ・長ネギ : 28g
 - ・豚小間 or 鶏ムネ小間 : 60g
 - ・白みそ : 20g
 - ・こいくち醤油 : 12g
 - ・おぶっこ麺(ほうとう麺): 200g

おぶっこは、長野市中条地区の郷土料理です。味噌ベースの汁の中に「おぶっこ麺」と呼ばれる平打ち麺と人参や長ネギ、お肉を入れて煮込んだ料理です。

作り方

1. 食べやすい大きさに野菜をカットします。
2. 煮干し出汁をとります。
3. 煮干し出汁で肉と野菜を煮込みます。
4. 煮立ったらおぶっこ麺を入れて煮込みます。
5. みりん、白みそ、こいくち醤油で味を整えたら完成。