



令和8年11月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4-9 3 5 5 FAX 2 1 4-9 3 6 6

日曜	こ ん だ て め い			しょくひんのしゅるいとほたらき			えいようか		ひとくちメモ
	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)	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)	
2月	むぎごはん 	○	すいとんじる ごぼんとんどのぐ りんご	ぎゅうにゅう とりく みそ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ はくさい・ごぼう ながねぎ・りんご	むぎごはん すいとん ひまわりゆ しらたき・さとう	エネルギー 623 たんぱく質 24.8	脂質 15.2 食塩相当量 1.9	ながのけんオリジナルひんしゅの、あきばえ、シナノスイート、シナノゴールドは「りんご3きょうだい」とよばれています。
4水	ソフトめん 	○	ちゃんぽんスープ さつまいもコロッケ かぶのあさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか・さつまあげ しおこんぶ	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ かぶ キャベツ	ソフトめん でんぶん さつまいもコロッケ ひまわりゆ	エネルギー 664 たんぱく質 26.4	脂質 19.8 食塩相当量 2.9	「ちゃんぽん」は、ながさきけんではゆめいな、ぐだくさんのめんりょうりです。
5木	むぎごはん 	○	【いいはのひこんだて】 こまつなピリからじる きびなごのかりかりあげ かみかみサラダ・のりふりかけ	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ・ツナ きびなごかりかりフライ(さかな) のりふりかけ	たまねぎ・にんじん だいこん・こまつな ごぼう キャベツ	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 609 たんぱく質 23.2	脂質 20.4 食塩相当量 2.2	11がつ8かは、「いいはのひ」です。カルシウムのおおいこまつなや、きびなごなどをつかいました。
6金	コッペパン 	○	キャベツのスープに とりにくのトマトソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン とりく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん キャベツ・コーン にんにく・トマト みかんシロップづけ	コッペパン ひまわりゆ・さとう・でんぶん ナタデココ・いちごゼリー シャインマスカットゼリー	エネルギー 632 たんぱく質 31.6	脂質 17.9 食塩相当量 2.8	けんないさんのとりにくやトマトをつかった「とりにくのトマトソース」です。パンにもよくあいます。
9月	むぎごはん 	○	とうにゅうみそしる あきやさいのにも たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう みそ・とりく	たまねぎ・にんじん はくさい・しょうが・れんこん だいこん・さいやいんげん たくあんづけ・キャベツ	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ こんにやく・さとう	エネルギー 567 たんぱく質 23.3	脂質 13.2 食塩相当量 2.2	わかほわとうちでとれたわとうれんこんをつかった、「あきやさいのにも」です。
10火	むぎごはん 	○	みそけんちんじる やきとりどんのぐ なめたけあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・とうふ みそ・たまご とりく・かんでん	ごぼう・にんじん だいこん・ながねぎ さいやいんげん・キャベツ なめたけ	むぎごはん こんにやく さとも・ひまわりゆ さとう・みずあめ	エネルギー 606 たんぱく質 30.8	脂質 17.8 食塩相当量 2.3	「けんちんじる」は、こんにさいやこんにやく、とうふなどがはいった、ぐだくさんのしるものです。
11水	コッペパン 	○	はくさいとベーコンのスー ジビエのチリコンカン れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく・しかりく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな にんにく・れんこん キャベツ	コッペパン ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	エネルギー 647 たんぱく質 31.5	脂質 24.2 食塩相当量 3.2	しかりくの「チリコンカン」です。しかりくには、たんぱくしつやてつ、ビタミンがおおくふくまれています。
12木	むぎごはん 	○	こめこワントンスープ たらのチリソース しおドレサラダ	ぎゅうにゅう とりく みそ たら(さかな)	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい チンゲンサイ・にんにく しょうが・キャベツ・えだまめ	むぎごはん こめこめん でんぶん・ひまわりゆ さとう・ドレッシング	エネルギー 600 たんぱく質 27.0	脂質 15.3 食塩相当量 1.9	たらは、あきからふゆにかけてがしゅんのさかなです。このじきのたらは、あぶらがのつておいしいです。
13金	メロンパン 	○	【みわしょうがっこうおたのしみこんだて】 ABCスープ チキンカツ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりく	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ コーン・キャベツ きゅうり	メロンパン マカロニ こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・さとう	エネルギー 730 たんぱく質 31.4	脂質 22.9 食塩相当量 3.1	みわしょうがっこうのみなさんの、だいいちきぼうのこんだてです。にんきのこんだてがならびましたね。
16月	むぎごはん 	○	【わしよくのひこんだて】 さわにわん さわらのもみじソース だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく・かまぼこ さわら(さかな) とりく	ごぼう・たまねぎ ほししいたけ・にんじん えのきたけ・だいこん えだまめ	むぎごはん ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ こんにやく・さとう	エネルギー 618 たんぱく質 31.4	脂質 21.2 食塩相当量 2.1	11がつ24かは、「わしよくのひ」です。わしよくのよさをみなおして、たいせつにしていきたいと思います。
17火	むぎごはん 	○	さつまいもときのこのカレー きなこビーンズ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ エリンギ・りんご・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん ひまわりゆ さつまいも でんぶん・さとう	エネルギー 702 たんぱく質 26.3	脂質 22.7 食塩相当量 2.0	ながのしさんのきのこや、だいずをつかったこんだてです。あきのみかくをあげてくださいます。
18水	ソフトめん 	○	みそラーメンスープ かにしゅうまい(2こ) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ かにしゅうまい かいそう	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい・コーン ながねぎ・キャベツ	ソフトめん ひまわりゆ でんぶん ドレッシング	エネルギー 613 たんぱく質 27.0	脂質 16.4 食塩相当量 3.1	ソフトめんは、こむぎこ、みず、しおだけでつくられます。あさゆで、がっこうにとどけていただいています。
19木	むぎごはん 	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 きのこじる ぶたにくとこおりとうふのあまから いとかなでんとソルガムのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ・ぶたにく こおりとうふ・かんでん	にんじん・だいこん はくさい・しめじ・えのきたけ なめこ・ながねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぶん ひまわりゆ さとう・ソルガム	エネルギー 645 たんぱく質 24.5	脂質 23.4 食塩相当量 2.5	ちいきしょくざいたつぷりのこんだてです。ソルガムは、ながののしとくさんぶつです。
20金	まるパン 	○	ミネストローネ えびカツ ひじきサラダ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン えびカツ ひじき	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん はくさい・トマト キャベツ・きゅうり・コーン	まるパン ひまわりゆ・じゃがいも ソルガムマカロニ・さとう ノンエッグタルタルソース	エネルギー 664 たんぱく質 27.3	脂質 24.0 食塩相当量 3.3	カルシウムやてつ、しょくもつせんいなどがあふくまれているひじきをつかって、サラダをつくれます。
24火	むぎごはん 	○	【おはなしこんだて「きゅうしょくアンサンブル」】 □マーボー豆腐 はるまき さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とうふ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん たけのこ・なら もやし・こまつな	むぎごはん ひまわりゆ さとう・でんぶん はるまき・ごまあぶら	エネルギー 646 たんぱく質 25.1	脂質 23.5 食塩相当量 2.2	「きゅうしょくアンサンブル」は、6にんのちゅうがくせいときゅうしょくをめぐる6つのものがたりです。
25水	コッペパン 	○	【おはなしこんだて「14ひきのあさごはん」】 □きのこのクリームスープ ロングウイナー こめこマカロニのサラダ	ぎゅうにゅう とりく・スキムミルク ウイナー	たまねぎ・にんじん しめじ・エリンギ トマト・キャベツ きゅうり	コッペパン ひまわりゆ じゃがいも・さとう こめこマカロニ・ドレッシング	エネルギー 734 たんぱく質 29.5	脂質 29.6 食塩相当量 3.0	「14ひきのあさごはん」は、のねずみのかぞくのあさのようすが、ほほえましいえほんです。
26木	むぎごはん 	○	とんじる さばのたつたあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・さば(さかな) かまぼこ	ごぼう・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 こんにやく さとも・でんぶん ひまわりゆ・さとう	エネルギー 654 たんぱく質 29.8	脂質 24.1 食塩相当量 2.3	さばには、あたまのはたらきをよくしてくれるDHA(ディーエイチイー)があふくまれています。
27金	コッペパン 	○	ポトフ ハンバーグオニオンソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりく ハンバーグ	たまねぎ・にんじん・しめじ かぶ・はくさい にんにく・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぶん・ドレッシング	エネルギー 615 たんぱく質 28.2	脂質 20.3 食塩相当量 3.0	しゅんのやさいをたつぷりにつかった「ポトフ」です。えいようほうふで、からだもあたたまります。
30月	わかめごはん 	○	【さいりょうちゅうがっこうおともいでこんだて】 キムチじる・とりにくのからあげ はるさめサラダ さつまいもとくりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりく	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	わかめごはん・じゃがいももち でんぶん・ひまわりゆ はるさめ・さとう・ごまあぶら さつまいもとくりのタルト	エネルギー 738 たんぱく質 25.8	脂質 23.2 食塩相当量 2.8	3ねんせいのアンケートをもとに、えいようがかたよらないようにこんだてをかんがえてくれました。

食育だより

11月

今月の目標 感謝して食べよう

わたしたちは、食べ物の命をいただいて食事をしています。また、食事は食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。感謝の心を持って、食事をいただきましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

「おはなし献立」が登場します！

読書の秋、今月は多くの学校で読書旬間が予定されています。本に親しみをもち、食べ物への関心を高めるきっかけになることを願って、「おはなし献立」を取り入れました。

『14ひきのあさごはん』（いわむらかずお 作）
 ～やきたてのどんぶりパンに、ジャムとジュース。おいしいきのこのスープができたら、テーブルをかこんでみんなでいただきます。～
 『給食アンサンブル』（如月かずさ 作）
 ～今日の給食のメニューはマーボー豆腐だった。やさしいオレンジ色の、わたしの好きなマーボー豆腐。小学校のときから変わらない、その甘口のマーボー豆腐を食べているうちに、わたしはだんだんほっとした気分になっていた。～
 読書は心の栄養ともいわれます。たくさんの本に出会い、いろいろな物語や知識に触れてみましょう。

11月8日は「いい歯の日」です！

歯は、食べ物をしっかりかむためにとても大切です。噛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。

11月24日は「和食の日」、11月は「和食月間」です！

「和食」は、2013年にユネスコ文化遺産に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

今月の献立から 《鰯のもみじソース》

材 料	分量(4人分)	作 り 方
鰯切り身（50g）	4切	① 鰯に振り塩をする。
塩	少々	② にんじんをすりおろす。
にんじん	30g	③ 鍋に②とトマトケチャップ、マヨネーズ、水を入れて火にかけ、もみじソースを作る。
トマトケチャップ	大さじ1強	④ ①の鰯を焼き、③のたれをかけてできあがり。
マヨネーズ	大さじ1	紅葉のような、きれいなオレンジ色のソースに仕上がります。魚が苦手な子も、まろやかなソースでおいしく食べられます。 いろいろな魚に合わせてみてください♪
水	大さじ1	