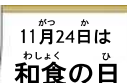




令和8年 11月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター
TEL292-0188 FAX292-1491

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		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 (和カロリー) たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	脂質 (ｸﾞﾗﾑ) 食塩相当量 (ｸﾞﾗﾑ)	
2 月	いりどりはん 		ごまみそじる おでん こまつなとハムのあえもの	ぎゅうにゅう こおりどうふ・ちくわ みそ・こんぶ・ハム さつまあげ・えびボール・ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん こまつな・きゃべつ	いりどりはん ごま・こんにやく さとう さといも	エネルギー 608 たんぱく質 27.8	脂質 15.2 食塩相当量 4.0	
4 水	むぎごはん 		わかめスープ にくだんごのチリソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう わかめ にくだんご ツナ・かまぼこ	しょうが・たまねぎ えのきたけ・はくさい・ねぎ きゃべつ・きゅうり・にんにく にんじん・レモンかじゅう	むぎごはん さとう あぶら	エネルギー 652 たんぱく質 23.5	脂質 25.1 食塩相当量 2.8	
5 木	むぎごはん 		《いいはのひこんだて》 とうにゅうみそじる いわしのかばやき かみかみあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう・みそ いわし(さかな) あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・にら きりぼしだいこん・ごぼう もやし・きゅうり	むぎごはん さつまいも ごまあぶら・あぶら でんぷん・さとう	エネルギー 672 たんぱく質 25.6	脂質 20.5 食塩相当量 2.3	
6 金	まるパン 		とりごぼうスープ じゃがいものチーズに かいそうサラダ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー・チーズ かいそう	ごぼう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・はくさい こまつな・きゃべつ きゅうり	まるパン さとう・じゃがいも ごまあぶら・あぶら はちみつ	エネルギー 669 たんぱく質 28.4	脂質 23.3 食塩相当量 3.3	はちみつ
9 月	むぎごはん 		《ながのこなものぶんかこんだて》 おぶっこ いかのねぎしおやき もやしのナムル	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ いか とりにく	にんじん・はくさい たまねぎ・ねぎ・もやし こまつな しょうが・にんにく	むぎごはん さとう ごまあぶら・あぶら ほうとう	エネルギー 587 たんぱく質 27.7	脂質 18.4 食塩相当量 2.4	
10 火	コッパパン 		はくさいスープ とりにく・ハーブパンこやき おまめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく・だいず いんげんまめ	しょうが・たまねぎ にんじん・えのきたけ はくさい・きゃべつ きゅうり・にんにく	コッパパン さとう オリーブゆ・あぶら こむぎ・パンこ	エネルギー 660 たんぱく質 33.8	脂質 23.7 食塩相当量 2.7	
11 水	むぎごはん 		《きのこのひこんだて》 あきのきのこみそじる ぶたにくとだいこんのもの ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ ぶたにく ツナ	はくさい・なめこ えのきたけ・しめじ・ねぎ しょうが・にんじん だいこん・ごぼう・きゃべつ・きゅうり	むぎごはん さとう・あぶら こんにやく ドレッシング	エネルギー 593 たんぱく質 28.3	脂質 17.7 食塩相当量 2.1	
12 木	むぎごはん 		よしのじる ぶりのしおこうじやき ひじきのもの	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく ぶり(さかな) ひじき・ちくわ	たまねぎ・にんじん だいこん・こまつな・ねぎ しめじ・さやいんげん	むぎごはん こんにやく でんぷん あぶら・さとう	エネルギー 621 たんぱく質 31.2	脂質 20.1 食塩相当量 1.7	
13 金	ソフトめん 		きつねうどんじる ぶたにくとさつまいものあまから あおじそふうみあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・きゅうり しょうが・あおじそこ	ソフトめん でんぷん・さつまいも あぶら・さとう	エネルギー 707 たんぱく質 30.8	脂質 19.7 食塩相当量 2.6	
16 月	むぎごはん 		《ちいきしょくざいのひこんだて》 かぼちゃのみそじる きのこすきやきどんのぐ ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ ぶたにく・ぎゅうにく とりにく	たまねぎ・にんじん・もやし だいこん・かぼちゃ・みずな はくさい・エリンギ・しめじ えのきたけ・ねぎ・きゃべつ	むぎごはん しらたき・さとう あぶら・でんぷん ごま・ごまあぶら	エネルギー 597 たんぱく質 29.0	脂質 16.5 食塩相当量 2.4	
17 火	ツイストパン 		《プレイブウォリアーズおうえんこんだて》 ジビエのブラウンシチュー ウォリアーズサラダ りんご・くろまめ	ぎゅうにゅう あおだいず くろまめ しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・きゃべつ きゅうり・きピーマン トマト・りんご	ツイストパン さつまいも あぶら さとう	エネルギー 683 たんぱく質 30.2	脂質 20.7 食塩相当量 2.8	くろまめ 
18 水	むぎごはん 		ふっこうどうふのみそじる あじのあまずあんかけ はくさいのわふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ・とうふ あじ(さかな) わかめ	にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ あかピーマン・きピーマン はくさい・きゅうり・もやし	むぎごはん でんぷん あぶら・ごまあぶら さとう	エネルギー 600 たんぱく質 26.9	脂質 17.9 食塩相当量 2.6	
19 木	わかめごはん 		《かわなかじまちゅうがっこうおもいでこんだて》 ABCスープ・とりにくのからあげ わふうポテトサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・さやいんげん きゃべつ・きゅうり・コーン ふくじんづけ・にんにく・しょうが	わかめごはん・じゃがいも マカロニ・でんぷん・あぶら ノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゅうのもと	エネルギー 634 たんぱく質 24.4	脂質 18.8 食塩相当量 3.0	コーヒーぎゅうにゅうのもと 
20 金	コッパパン 		たまごスープ ぶたにくのアップルソース れんこんサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぶたにく	にんじん・たまねぎ えのきたけ・こまつな・にんにく りんご・きゅうり れんこん・きゃべつ・コーン	コッパパン でんぷん あぶら ドレッシング	エネルギー 670 たんぱく質 31.3	脂質 26.2 食塩相当量 3.5	
24 火	メロンパン 		《しののいにしょうがっこうおたのしみこんだて》 ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんにく・セロリー たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・きゃべつ レッドキャベツ・きゅうり	メロンパン オリーブゆ・あぶら でんぷん・さとう マカロニ	エネルギー 721 たんぱく質 27.9	脂質 25.6 食塩相当量 3.2	
25 水	むぎごはん 		《わしょくのひこんだて》 のっぺいじる さけのさいきょうづけやき こおりどうふのいりに	ぎゅうにゅう さけ(さかな) ぶたにく・とりにく こおりどうふ	だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・たまねぎ えだまめ・ほししいたけ えのきたけ・はくさい	むぎごはん さといも こんにやく・さとう でんぷん・あぶら	エネルギー 571 たんぱく質 25.5	脂質 18.1 食塩相当量 2.7	
26 木	むぎごはん 		ポークカレー いとかんてんとソルガムのサラダ りんご	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん りんご・きゃべつ きゅうり・トマト	むぎごはん じゃがいも・ソルガム あぶら さとう・ごまあぶら	エネルギー 615 たんぱく質 21.1	脂質 15.8 食塩相当量 1.9	
27 金	ソフトめん 		《パルセイロレディースおうえんこんだて》 マーボーめんじる えびしゅうまい・イレブンサラダ とうにゅうパバロア(みかん)	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく えびしゅうまい わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・もやし にら・きゃべつ レッドキャベツ・きゅうり	ソフトめん さとう・あぶら でんぷん・ごま とうにゅうパバロア	エネルギー 748 たんぱく質 29.7	脂質 23.9 食塩相当量 4.4	
30 月	むぎごはん 		からみとうふじる かつおのかくに ゆずかあえ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ かつお(さかな) ハム・とりにく	たまねぎ・にんじん・もやし はくさい・にら・しょうが こまつな・きゃべつ ゆずかじゅう	むぎごはん こんにやく さとう	エネルギー 577 たんぱく質 34.9	脂質 13.4 食塩相当量 2.8	

食育だより 11月



今月の目標 感謝して食べよう

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。自然の恵み、命をいただいていることに「感謝の心」を持てるといいですね。食べ物や食事に対する「感謝」とは、どんな事があるかみんなで考えてみましょう！

食事のあいさつ



- 「いただきます」
食べ物は、もともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。
- 「ごちそうさま」
漢字で【ご馳走様】と書きます。食事を用意するために、駆け回ってくれて「ありがとう」という意味です。

地産地消



- 地産地消とは
地域で生産された農畜産物を「地域で消費しよう！」とする取り組みのことです。地元の食材を買って使う、食べることは、地元の良いところを知る、また、生産者の方々の思いに触れることにつながります。感謝の気持ちが生まれます。

「食べ物への感謝」は、どんなことから伝えることができるのかな？

●食事のマナー



- 食事のマナーを守って食べることは、食事を大切に食べようとする姿から、感謝の心が伝わります。

●和やかに仲良く食べる



●味わって食べる

- できるだけ自分の健康のために食べる、できるだけ食べ物をムダにしない、食べ残しが減るように工夫することは、「命」のあった食べ物そのものの感謝の心を表し、伝えます。

●残し方



- 食べ終わった時、ご飯粒やおかずの食べ残しが食器についていないようにすることは、感謝の心が伝わります。
- お家で食器を台所まで運んだり、テーブルをふいてきれいにすることは、感謝の心が伝わります。

●後片付け



みなさんの心の中にある食事に対する「感謝の気持ち」は、これからの心身の成長に必ず影響を与えます。ぜひ、お家の人と話してみてくださいね！

11月8日はいい歯の日



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム



昔と比べ、私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない食材が敬遠され、やわらかい食べ物が好まれるようになったのも関係するようです。11月8日は「いい歯の日」。歯の健康はとても大切です。よくかんで食べることの大切さを考えてみましょう！

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった脂に多い。おいしい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



健康な歯を保つためのポイント



給食の献立から ～きのこすき焼き丼の具～

《材料(4人分)》

・炒め油	小さじ1
・豚ももこま肉	80g
・牛ももこま肉	80g
・白菜	100g
・人参	40g
・しらたき	60g
・しめじ	20g
・エリンギ	20g
・えのきだけ	20g
・砂糖	小さじ1
・醤油	大さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・長ねぎ	20g
・でん粉	小さじ1

《作り方》

- ①白菜はざく切り、人参は短冊切り、しめじはほぐし、エリンギは短冊切り、えのきは長さ1/2に切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ②しらたきはゆがいて食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油をひき、人参、しらたき、きのこの順に炒める。
- ④③に調味料と白菜を入れ、肉を加えて煮る。
- ⑤④に長ねぎを加えて、食材に火が通ったら、水溶きでん粉を回し入れてひと煮立ちさせる。

- *子ども達や先生方に人気の献立です。
- *給食用の分量は少なめです。ご家庭に合わせて量を調節してください。

