



令和8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	しゅしょく	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
		牛乳	お か す (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちようしを よくするもの (みどり)	はたらくちから やたにおんに なるもの (さいろ)	エネルギー (和加リ)	脂質 (ウ)	
2	月		【わしょくのひこんだて】 ○ あきやさいのみそしる さばのたつたあげ しおこうじあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ さば (さかな)	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・れんこん ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぶん こめあぶら	エネルギー 630	脂質 23.7	レストランのおばけずかんより むげんナポリタン ◆それぞれのおばけがどんなふうにかわいのか、 そうならないためには、どうすればだいじょうぶ なのかを、しょうかいするほんです。 ◆むげんナポリタンは、ふえつつけるナポリタンの おばけ。「ンタリボナ」とじゅもんを3かい となえれば、だいじょうぶ!
4	水		【おはなしこんだて:そして、ボタンはわたされた】 ○ だいこんとコーンのスープ もりみやさんのドライカレー さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	だいこん・えのきたけ コーン・にんじん・ながねぎ しょうが・にんにく・たまねぎ ピーマン・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・こめこ さとう・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 605	脂質 19.3	
5	木		【おはなしこんだて:レストランのおばけずかん】 ○ にくだんごとはるさめのスープ むげんナポリタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ だいこん・ちんげんさい・にんにく コーン・トマトピューレ・ピーマン キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン はるさめ・こめあぶら スパゲッティー さとう	エネルギー 638	脂質 19.9	
6	金		おでん ○ シルバーのうめのかだれ のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう・こんぶ ちくわ・あつあげ がんもどき・しおこんぶ シルバー (さかな)	だいこん・にんじん・うめ しょうが・キャベツ きゅうり・のざわなづけ こめあぶら・でんぶん	むぎごはん こんにやく さとう・じゃがいも	エネルギー 583	脂質 17.0	
9	月		こめこルウのハヤシライスソース ○ うのはなサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ トマトピューレ・きゅうり キャベツ・りんご	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 639	脂質 20.1	
10	火		【おはなしこんだて:デコピンのとくべつないちにち】 ○ おしむぎいりやさいスープ ラッキーミートボール(ミートボールのケチャップあえ) シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ	コッペパン おむぎ こめあぶら・さとう でんぶん・じゃがいも	エネルギー 653	脂質 22.5	Spoon
11	水		だいこんのそぼろじる ○ さんまのかばやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく さんま(さかな)でんぶんつき	たまねぎ・だいこん さやいんげん しょうが・キャベツ きゅうり・あかしそこ	むぎごはん こめあぶら こんにやく でんぶん・さとう	エネルギー 595	脂質 22.7	
12	木		【おはなしこんだて:14ひきのかぼちゃ】 ○ かぼちゃのシチュー とりにくのハニーマスタードやき レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク・なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・コーン かぼちゃ・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン こめあぶら バター・はちみつ さとう	エネルギー 677	脂質 22.2	
13	金		【とうぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 ○ キムチじる とりにくのからあげ のりマヨあえ・さつまいもとくりのタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく・のり	たまねぎ・にんじん ほししいたけ はくさいキムチ・にら・しょうが きゅうり・もやし・キャベツ	むぎごはん・しらたき でんぶん・こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいもとくりのタルト	エネルギー 667	脂質 22.9	
16	月		【ながのけんのきょうどしよくこんだて】 ○ かきたまじる きぬあげのあまからだれがけ しおまるいかのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく・たまご あつあげ・ぶたにく しおまるいか・わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・ちんげんさい ながねぎ・えだまめ キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぶん こめあぶら さとう	エネルギー 589	脂質 20.0	
17	火		ソルガムいりにくみそスープ ○ コーンしゅうまい いとかんてんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ コーンしゅうまい いとかんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・もやし・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・ソルガム さとう・でんぶん こめあぶら	エネルギー 637	脂質 16.0	Spoon
18	水		ぶるぶるかんてんスープ ○ レバーのケチャップあえ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう ベーコン いとかんてん ぶたレバー	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・だいこん ちんげんさい・キャベツ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん でんぶん こめあぶら さとう	エネルギー 609	脂質 17.7	
19	木		キャベツのスープに ○ じゃがいものジビエミートソースあえ みかん	ぎゅうにゅう ウインナー しかにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく しめじ・トマトピューレ みかん	コッペパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー 630	脂質 17.7	
20	金		【おはなしこんだて:5ふんごにこいのけつまつ】 ○ オニオンスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ・ツナ	たまねぎ・にんじん トマトピューレ ブロッコリー・コーン キャベツ	むぎごはん こめあぶら でんぶん	エネルギー 570	脂質 17.8	
24	火		【せいぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 ○ ミネストローネ えびフライ もやしのナムル・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ベーコン えびフライ わかめ	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・もやし きゅうり	まっちゃパン・さとう ソルガムマカロニ こめあぶら・でんぶん こめあぶら・ガトーショコラ	エネルギー 774	脂質 27.4	Spoon
25	水		【いいはのひこんだて】 ○ あつあげとわかめのみそしる いかのみりんあげ カレーきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ・わかめ いか・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 でんぶん こめあぶら・さとう こんにやく	エネルギー 629	脂質 19.2	
26	木		とうにゅうクリームスープ ○ しんしゅうきのこいりコロッケ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・みそ とうにゅう かいそう	たまねぎ・にんじん・コーン はくさい・ちんげんさい キャベツ・だいこん きゅうり	コッペパン こめこ・こめあぶら さとう・でんぶん しんしゅうきのこいりコロッケ	エネルギー 675	脂質 24.9	
27	金		【ちいきしよくざいのひこんだて】 ○ すいとんじる しんしゅうポークときのこのいためもの わたうちれんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・わかめ ぶたにく・ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・エリンギ えのきたけ・ながねぎ れんこん・キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん こめあぶら・しらたき さとう・でんぶん	エネルギー 612	脂質 14.3	
30	月		さつまじる ○ しのだにあんかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・しのだに	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・もやし	むぎごはん こめあぶら こんにやく・さつまいも さとう・でんぶん・ごま	エネルギー 576	脂質 16.6	



10/27~11/9は、公益社団法人 読書推進運動協議会の「読書週間」です。11月の給食では、5つの本に出てくる料理を提供します。本に親しむ機会になるといいなと思っています。

5ふんごにこいのけつまつ あおいそらのした、こいはつづく。より デミグラスハンバーグ

◆「5ふんごにいかいなけつまつ」シリーズは、1わやく5ふんでよめるしょうせつです。
◆きゅうしよくでは、じょしこうこうせいたちがしょうどうておひるをたべながら、れんあいばなしをしているシーンから、デミグラスハンバーグをえらびました。

そして、ボタンはわたされたより もりみやさんのドライカレー

◆ちのつながらないおやもとをてんてんとしてきた、てんこうせいのゆうこうしゅじんこうです。さんにんめのちちおやのもりみやさんは、ゆうこのだいこうぶつやころかげんきになるりょうりをたくさんつくってくれます。
◆きゅうしよくでは、たくさんのおやさいとちようみりょうをつかって、ドライカレーをつくります。

11月 食育だより



しずおか県農林水産局
©長野県アルクマ

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

実りの秋 食べ物を大切にいたadakimashyou

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、里いもなど、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に、日々の食事を大切にいたadakimashyou。



旬の地場産物を使ったメニューの紹介「綿内れんこんサラダ」

ざいりょう にんげん
材料（4人分）

- ・れんこん 70g
- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 40g
- ・にんじん 30g
- ・ツナ 30g
- ・しょうゆ・酢 各小さじ1
- ・さとう 小さじ1/3
- ・油 小さじ1/2
- ・塩 少々

つく かた
作り方

- ①れんこんは皮をむき、厚さ5ミリのいちょう切り、キャベツは1センチ幅の短冊切り、きゅうりは厚さ3ミリの小口切り、にんじんはせん切りにする。
 - ②①の野菜をゆでて、流水で冷やし、水気をよくしぼる。
 - ③★の材料を混ぜてドレッシングを作り、②とツナと和える。
- 長野市若穂綿内地区で江戸時代から栽培されている「綿内れんこん」は、9月から4月頃にかけて収穫されます。栽培している農家さんが減り、「幻のれんこん」とも言われます。

*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。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たちは日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的造り」が2024年に登録されました。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。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



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

長野県の郷土食のメニューの紹介「塩丸いかの酢のもの」

ざいりょう にんげん
材料（4人分）

- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 70g
- ・塩丸いか 30g
- ・乾燥カットわかめ 2g
- ・しょうゆ 小さじ1と1/2
- ・酢 小さじ2と1/3
- ・さとう 小さじ1と1/3

*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。

つく かた
作り方

- ①キャベツは1センチ幅の短冊切り、きゅうりは厚さ3ミリの小口切りにする。食感が残るようにさっとゆでて、流水で冷やし、水気をよくしぼる。
- ②塩丸いかは縦半分に切ってから厚さ5ミリ幅に切る。水に浸して少し塩味が残るくらいに、味見をしながら塩抜きをする。ゆでて、流水で冷やし、ザルにあげておく。
- ③乾燥カットわかめは、水に浸して戻し、水気をよくしぼる。
- ④★の材料を混ぜてドレッシングを作り、①②③の食材と和える。

「塩丸いか（塩いか）」は、皮をむいて内臓を取ったいかをゆでて丸ごと塩漬けにしたもので、長い間、保存ができます。冷蔵技術のない昔、海から遠く離れていて新鮮な魚が手に入りにくかった長野県で食べられる貴重な海の幸でした。福井県や富山県で作られた塩丸いかは、峠を越えて長野県まで運ばれてきました。そのまま食べると、とてもしょっぱいので、水に浸して塩を抜いてから食べます。