

令和3年



11月こんだてひょう



(きなさしょうがっこう)



長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL256-2014 FAX256-2210

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		おしらせ
	しゅしょく	牛乳	おかず	ちやくやくほねになる		からだのちょうしをとのえる		ねつやちからになる		エネルギー	脂質	
				あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	たんぱく質	食塩相当量				
1<人	2<人	3<人	4<人	5<人	6<人	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量			
1月	ごはん	なめこじる きくかしゅうまい くずきりすのもの	とうふ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな みすな あかしそ	だいに・はくさい なめこ・ながねぎ えだまめ・たまねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん しゅうまいのかわ でんぶん・さとう くずきり	ごまあぶら	エネルギー 639 たんぱく質 24.5	脂質 16.7 食塩相当量 2.6	11月3日の「ふんかのひ」にあわせ、きくのはなにみだてた「きくかしゅうまい」をつくります。	
2火	ごもくおこわ	さわにわん ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	とりにく ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな みすな あかしそ	だいのこ しめじ・はくさい えのきたけ キャベツ	ごはん もちごめ さとう・ごむぎこ でんぶらこ	ひまわりゆ ごまあぶら	エネルギー 691 たんぱく質 23.8	脂質 16.9 食塩相当量 3.6	きなささんのもちごめをつかった、くたくさんのごもくおこわです。	
4木	コッペパン	ミネストローネ ハニーマスタードチキン かぼちゃのサラダ	ベーコン だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ	にんにく・セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ じゃがいも ごむぎこ・はちみつ	ひまわりゆ ごま マヨネーズ	エネルギー 703 たんぱく質 29.3	脂質 26.6 食塩相当量 3.1	かぼちゃには、はなやどのねんまくをまもつてくれる、ビタミンAがおおくふくまれています。	
5金	ごはん	もつくじる てつくりコロッケ こんにゃくのオイスターいじめ	とうふ ふたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん パセリ	たまねぎ ながねぎ しょうが・にんにく もやし	ごはん でんぶん じゃがいも パンこ・ごむぎこ さとう・こんにゃく	ひまわりゆ	エネルギー 615 たんぱく質 18.9	脂質 15.1 食塩相当量 2.2	きなささんのじゃがいもをつかって、てつくりのコロッケをつくります。	
8月	ごこまいごはん	《いいほのひこんだて》 さといもだいにのみそしる ししゃものなんぶあげ きんぴらごぼろ	とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	だいに たまねぎ はくさい・ごぼろ ながねぎ	ごこまいごはん さといも・こんにゃく ごむぎこ・さとう	ひまわりゆ ごま	エネルギー 738 たんぱく質 24.9	脂質 25.4 食塩相当量 2.6	11月8日は「いいほのひ」です。こんだてにも、かみかたのあまふくさいをおおくつたてます。よくかんでたべましょう。	
9火	ごはん	すいとんじる きぬあけのにんじんみそかけ のりっこサラダ	なるとまき ふたにく きぬあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ だいに・ながねぎ しょうが・うめ きゅうり・キャベツ	ごはん ごむぎこ さとう でんぶらこ	ひまわりゆ ごまあぶら	エネルギー 694 たんぱく質 23.6	脂質 19.3 食塩相当量 2.0	きぬあけは、ながのけんさんのだいすをつかってつくられています。からだをつくる、たんぱくしつがおおくふくまれています。	
10水	ミートソース スパゲティ	かむかむかいそうサラダ おさつパイ	ふたにく あおだいす	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト	にんにく・しょうが たまねぎ しめじ・ごぼろ キャベツ	スパゲティ さとう さつまいも はるまきのかわ	ひまわりゆ オリーブゆ バター ごま	エネルギー 788 たんぱく質 29.8	脂質 27.1 食塩相当量 2.6	おさつパイは、むしてつぶしたさつまいもを、はるまきのかわにはさんであぶらであけてつくります。	
11木	コッペパン	ごめこマカロニのスープ さけのグラタン ブロッコリーのサラダ	とりにく えび さけ(さかな) ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ブロッコリー	しめじ はくさい たまねぎ キャベツ	コッペパン ごめこマカロニ パンこ ごむぎこ	ひまわりゆ バター オリーブゆ	エネルギー 715 たんぱく質 37.7	脂質 25.5 食塩相当量 3.3	11月11日は「さけのひ」です。さけをつかった、グラタンをつくります。	
12金	ごはん	ごもくスープ さんしょくそぼろどんのく くきわかめいりナムル	なるとまき たまご とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さんしょくけん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶん しらたき	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	エネルギー 635 たんぱく質 25.2	脂質 19.2 食塩相当量 2.8	ちょうりじょうで、いりたまごとしそぼろをつくらします。ごはんにのせてたべてください。	
15月	こんぶごはん	かきたまじる わかさぎのからあげ こおりとうふのごまあえ	あぶらあげ たまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかさぎ(さかな) あおのり	にんじん ほうれんそう ごまつな	だいのこ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう でんぶん ごめこ	ひまわりゆ ごま	エネルギー 640 たんぱく質 25.3	脂質 21.7 食塩相当量 2.9	11月15日は「こんぶのひ」です。こんぶをつかった、まぜごはんをつくります。	
16火	むぎごはん	《たべておうえん! しんしゅうプレミアムぎゅうにく》 きなさやさいのみそしる ぎゅうどんのく いとかなでんぶのあえもの	みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ・きゅうり	ごはん おしむぎ じゃがいも しらさき ぶ・さとう	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	エネルギー 716 たんぱく質 25.5	脂質 23.8 食塩相当量 2.5	たべておうえん! しんしゅうさんプレミアムぎゅうにくをつかった、ぎゅうどんのくです。	
17水	ビーンズドライ カレーライス	ごまつなとひじきのサラダ りんご	ふたにく だいす ひよこまめ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン ごまつな	にんにく・しょうが たまねぎ キャベツ りんご	ごはん ごむぎこ さとう	ひまわりゆ	エネルギー 732 たんぱく質 26.6	脂質 20.9 食塩相当量 2.9	だいすどよこまめをつかった、ドライカレーです。だいすには、ぶさくしがちなでんぶんやししゃもつせんにあおくふくまれています。	
18木	きりこみ コッペパン	おしむぎいりやさいスープ てつくりソーセージ ごぼろサラダ	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいに・キャベツ にんにく・ごぼろ きゅうり・コーン	コッペパン おしむぎ パンこ でんぶらこ	マヨネーズ	エネルギー 761 たんぱく質 28.3	脂質 28.5 食塩相当量 3.2	ちょうりじょうのてつくりソーセージです。コッペパンにはさんで、たべてください。	
19金	むぎごはん	《ちいきしょくさいのひこんだて》 きのこじる こんさいだちのごまからめ かおりづけ	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ・しめじ・はくさい えのきたけ・はくさい エリンギ・りんご キャベツ・きゅうり	ごはん さといも さとう でんぶらこ	ひまわりゆ ごま	エネルギー 633 たんぱく質 22.9	脂質 18.1 食塩相当量 2.3	わたしたちのみじかてとれるきのこをきくさいでかきつけた「ちいきしょくさいのひこんだて」です。	
22月	ごはん	《きんろうかんしゃのひこんだて》 ながいもとんじる さんまのかんろに きりほしのこんぶのあえもの	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおしそ	ごぼろ・たまねぎ しょうが・キャベツ きりほしのこんぶ キャベツ	ごはん こんにゃく ながいも さとう	ひまわりゆ	エネルギー 721 たんぱく質 27.5	脂質 23.1 食塩相当量 3.0	11月23日は「きんろうかんしゃのひ」。ゆたかなしよくせいじつをたつことに、かんしゃするひです。	
24水	きびごはん	《わしよくのひこんだて》 けんちんじる さばのたつたあげ いそびたし	とうふ さば(さかな)	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	ごぼろ・だいに ながねぎ しょうが・はくさい えのきたけ	ごはん こんにゃく でんぶらこ	ごまあぶら	エネルギー 630 たんぱく質 23.9	脂質 22 食塩相当量 2.3	11月24日は「わしよくのひ」。わしよくふんかのぼこ、だいでつさをかんがえるひです。	
25木	コッペパン	スキムミルクのスープ カレーコロッケ キャベツのソテー	とりにく たまご だいす ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン	しめじ キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ごむぎこ	ひまわりゆ	エネルギー 685 たんぱく質 31.5	脂質 23.8 食塩相当量 3.3	スキムミルクはだっしゅんにゆとりもよい、ほねやはをしょうぶにするカルシウムがおおくふくまれています。	
26金	うどん	かやくぶうじる やさいのかきあげ かかん	ふたにく あぶらあげ なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ ピーマン	えのきたけ もやし・ほしほし ながねぎ たまねぎ・みかん	うどん でんぶらこ さつまいも	ひまわりゆ	エネルギー 616 たんぱく質 22.9	脂質 16 食塩相当量 2.2	しもとでたれたやさいをつかって、やさしいつぶりのかきあげをつくります。	
29月	わかめごはん	さつまじる こおりとうふのカップやき うめのかあえ	とりにく こおりとうふ みそ・ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	だいに・はくさい たまねぎ・もやし きゅうり・うめ キャベツ	ごはん さつまいも こんにゃく パンこ・さとう	マヨネーズ	エネルギー 699 たんぱく質 26.3	脂質 23.5 食塩相当量 3.3	ながのけんのとくさひんである、こおりとうふをつかって、カップやきをつくります。	
30火	ごはん	《しょうがく6ねんおたのみこんだて》 キムチスープ とりのからあげ パリパリサラダ・ティラミス	ふたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	はくさい・たまねぎ・はくさい はくさい・にんにく えのきたけ・しょうが キャベツ・きゅうり	ごはん でんぶらこ ワンタンのかわ ティラミス	ひまわりゆ ごまあぶら	エネルギー 797 たんぱく質 31.8	脂質 30.3 食塩相当量 2.8	しょうがく6ねんせいのみなさんがかかてくれた、おたのみこんだてです。	





こんげつ 今月の目標

感謝して食べよう



～食事をするときには、感謝の気持ちをもって～



私たちの食生活は、食べ物の命と食べ物を栽培したり収穫してくれる人、加工したり、料理をしてくれる人など、さまざまな人たちの働きがあります。毎日おいしい食事を食べられることは、とてもありがたいことです。

食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」

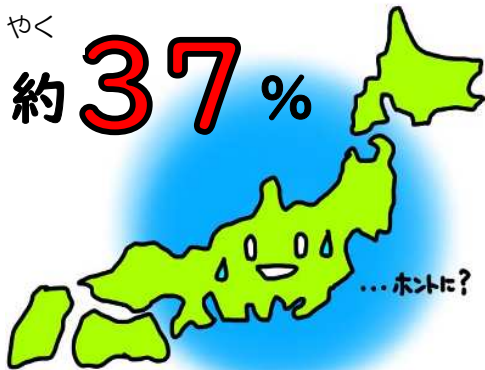
食事のあいさつ、みなさんは何気なく言っていますか？「いただきます」には命をいただくことに感謝をする言葉、「ごちそうさま」は食事を作るのにかかわった人たちへの感謝の言葉です。単なるあいさつではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



地場産物のよさを知ろう

～知っていますか？日本の食料自給率～

日本の食料自給率は



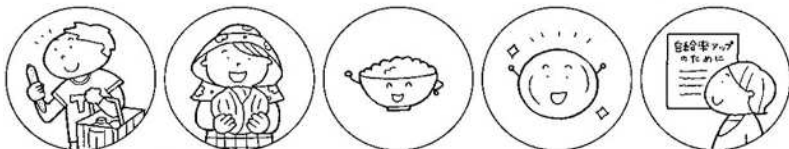
食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかを表す割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、現在の食料自給率は約37%（※カロリーベース、令和2年度）しかありません。世界の国を見ると第1位がカナダの266%、第2位はオーストラリアの200%です。

外国の食料の輸入が止まると・・・？

日本国内の人々が生きていくだけの食料が足りなくなり、私たちの食生活は成り立たなくなります。そうならないためにも、私たちはこれからの食生活のためにも、地域で作られているもの、国産の物を大切にしていける必要があります。

食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぶ
- ② 地元でとれる食材を食べよう
- ③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④ 食べ残しを減らそう
- ⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。