



11月の献立表

令和3年度

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	こんだてめい 献立名		ひとくちメモ 	食品の種類とはたらき						栄養価	
	<ul style="list-style-type: none"> ・主食 ・主菜 ・副菜 ・汁物 ・(デザート) 	牛乳		体(血・肉・骨)を作る もとなる あか		体 ^{からだ} の調子を整える ^{ちょうし} みどり		体温や力のもとになる きいろ		小学校	中学校
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
1月	※中3欠食 ねぎ豚丼 昆布和え 根菜ごま汁		根菜には便秘予防、生活習慣病予防に効果的な「食物せんい」が豊富です。根菜ごま汁には旬の根菜類が入ります。	ぶたにく かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 大根 キャベツ きゅうり ゴボウ レコン	米 麦 しらたき 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	ごめ油 ごま油 ごま	E602kcal P 23.0g F 17.2g 塩2.1g	E759kcal P 28.4g F 20.2g 塩2.8g
2火	ココア揚げパン 鶏肉のみそチーズ焼き レモンドレッシングサラダ オニオンスープ		鶏肉にみそ味の下味をつけ、相性の良いチーズをかけて焼き上げます。香りが良く食が進む一品です。	とりにく みそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ コーン	パン さとう	ごめ油	E807kcal P 34.0g F 33.5g 塩3.3g	E868kcal P 36.2g F 37.0g 塩3.8g
4木	カレーうどん 白菜サラダ スイートポテト		明治の終わり、東京の食堂でかつおだして作った「カレーうどん」が人気メニューになりました。スイートポテトも日本発祥といわれています。	ぶたにく かにかま たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ ねぎ はくさい	うどん さとう 片栗粉 さつまいも	ごめ油 カレー マヨネーズ バター 生クリーム	E620kcal P 21.8g F 22.4g 塩2.4g	E780kcal P 26.8g F 27.3g 塩3.0g
5金	ごはん 手作りさつま揚げ きのこ入りお浸し かぼちゃのみそ汁		さつま揚げは鹿児島県の郷土料理です。今日はたらやいわしなどで作る給食室特製のさつま揚げです。みそ汁のかぼちゃは大岡産のものが入る予定です。	たら いか いわし 木綿豆腐 みそ 卵 かつお節 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	ごぼう はくさい キャベツ しめじ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉	ごま ごめ油	E630kcal P 25.7g F 17.3g 塩1.8g	E796kcal P 31.9g F 20.5g 塩2.3g
8月	ごはん 筑前煮 チーズ入りサラダ 玉ねぎと凍り豆腐のみそ汁		「筑前煮」は福岡県の郷土料理です。鶏肉と根菜類・こんにゃくなどを油で炒め、しょうゆ・みりんなどで甘辛く煮た料理です。	とりにく ちくわ 凍り豆腐	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん 椎茸 玉葱 きゅうり キャベツ コーン えのきたけ	米 麦 さとう こんにゃく	ごめ油 オリーブ油	E565kcal P 21.0g F 14.8g 塩2.3g	E706kcal P 26.0g F 16.9g 塩3.1g
9火	たまごサンドパン コールスローサラダ ポトフ		ポトフはフランスの家庭料理の一つで、肉や野菜を煮込んだものです。「火にかけた鍋」という意味になります。	たまご ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 大根	パン じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	E741kcal P 27.7g F 30.1g 塩3.1g	E817kcal P 30.8g F 35.5g 塩3.4g
10水	＜おいしい歯の日献立＞ ごはん 大豆といりこの揚げ煮 根菜サラダ 鶏団子汁 柿		11月8日の「11(いい)8(歯)の日」にちなんで献立です。よくかんで食べて歯を丈夫にし、食後の歯みがきもきちんとしましょう。	大豆 かえり干し ハム みそ とりにく	牛乳 あおのり ひじき	にんじん にら	ごぼう れんこん しょうが はくさい ねぎ かき	米 麦 片栗粉 さとう	ごめ油 ごま マヨネーズ	E678kcal P 25.8g F 20.8g 塩1.7g	E849kcal P 31.6g F 25.1g 塩2.1g
11木	ごはん 八宝菜 ナムル たまごスープ		八宝菜は中華料理のひとつです。「八」は八種類という意味ではなく、五目煮の「五」と同様に「多くの」という意味です。	ぶたにく いか うずら卵 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 こまつな	白菜 玉葱 椎茸 筍 ねぎ 生姜 もやし きくらげ	米 麦 片栗粉	ごま油 ごま ごめ油	E574kcal P 24.3g F 16.0g 塩1.9g	E719kcal P 30.3g F 19.1g 塩2.5g
12金	※小4、5欠食 ごはん 鯖の生姜煮 白和え 白菜のみそ汁		白和えは、豆腐や白ゴマで作った和え衣と、野菜などの具材を混ぜ合わせる白い衣をまとった甘い味付けの一品です。	さば(魚) 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい 玉ねぎ なめこ	米 麦 さとう さつまいも こんにゃく	ごま	E657kcal P 26.2g F 21.2g 塩1.9g	E825kcal P 32.7g F 25.9g 塩2.2g
15月	ごはん おでん 山吹あえ じゃがいものみそ汁		大根、ちくわ、こんにゃくとたくさんの材料で作るアツアツおでんです。寒くなると恋しくなるお料理で、リクエストもありました！	さつま揚げ 竹輪 みそ うずら卵 卵 かつお節 凍り豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん もやし キャベツ	米 麦 さとう こんにゃく じゃがいも	ごめ油 ごま油	E582kcal P 23.3g F 14.8g 塩2.6g	E730kcal P 28.5g F 17.0g 塩3.5g
16火	※小1、2欠食 丸パン ピリ辛チキン せんキャベツ スライスチーズ えのきスープ		丸パンに、ピリ辛チキン、チーズ、キャベツをはさんで食べる「セルフチキンバーガー」です。上手にはさんでいただきます。	とりにく 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	パン	ごま油	E745kcal P 36.1g F 29.6g 塩3.5g	E761kcal P 37.1g F 30.2g 塩3.8g
17水	＜小学4年生希望献立＞ 五目ごはん かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁 ミルクプリン		今月は小学校4年生の希望献立です。混ぜご飯の希望が多くあったのとミルクプリンは激推しでした！	ぶたにく ハム 油揚げ みそ ゼラチン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん かぼちゃ パセリ	ごぼう しいたけ きゅうり 玉葱 ねぎ キャベツ	米 麦 しらたき さとう	ごめ油 生クリーム マヨネーズ	E663kcal P 22.4g F 19.1g 塩2.1g	E836kcal P 27.7g F 22.6g 塩2.7g
18木	ごはん 揚げだし豆腐 五目きんぴら すまし汁		揚げだし豆腐は、和食を代表するお料理です。片栗粉をつけて油で揚げた豆腐に、かつおだしのつゆをかけていただきます。	木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ ごぼう れんこん 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 片栗粉 薄力粉 こんにゃく さとう	ごめ油 ごま ごま油	E636kcal P 22.4g F 19.7g 塩2.0g	E772kcal P 24.9g F 22.1g 塩2.4g

19 金	<勤労感謝&地域食材の日> ごはん ぶりと大根の煮物 磯の香あえ きのこ汁 りんご	☆	大岡産の新米や小学生のみなさんが作ってくれた「大根」を使って作る給食です。23日は勤労感謝の日、今年の豊作をお祝いし全ての方に感謝して頂きましょう。	ぶり(魚) ツナ 木綿豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 白菜 ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ しめじ しいたけ りんご	米 麦 さとう	マヨネーズ	E734kcal P 30.2g F 24.6g 塩2.0g	E916kcal P 37.7g F 30.2g 塩2.6g
22 月	ごはん 凍り豆腐のたまごとじ ほうれん草のごま酢あえ 豆乳みそ汁	☆	「たまごとじ」は汁気の多い煮物を作り、最後に溶き卵を入れて仕上げる調理法です。煮汁の美味しさを卵と一緒に味わうことができます。	凍り豆腐 さつま揚げ 卵 豚肉 糸かまぼこ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草 こまつな	玉ねぎ もやし キャベツ 白菜 ねぎ えのきたけ しょうが	米 麦 さとう	ごめ油 ごま	E659kcal P 30.0g F 20.9g 塩2.3g	E829kcal P 37.9g F 25.2g 塩3.1g
24 水	<和食の日献立> ごはん きのこごぼうの煮物 ひじきのサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 抹茶ゼリー	☆	11月(いい)24日(にほんしょく)ということで「和食の日」になっています。和食の定番「煮物料理」を季節の食材を使って作ります。	厚揚げ ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき アガー	にんじん さやいんげん 赤パプリカ こまつな	ごぼう エリンギ しめじ きゅうり キャベツ えのきたけ 白菜 ねぎ	米 麦 こんにやく さとう	ごめ油 ごま油 生クリーム	E632kcal P 21.4g F 20.4g 塩2.1g	E795kcal P 26.1g F 24.6g 塩2.7g
25 木	しょうゆラーメン ツナと豆腐のサラダ カレーポテト	☆	じゃがいもは、エネルギーとなる炭水化物の他、かぜ予防、免疫力UP、ストレス予防に効果的なビタミンCが豊富にふくまれています。	ぶたにく 木綿豆腐 ツナ	牛乳 あおのり	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	にんにく もやし キャベツ ねぎ	中華めん さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ ごめ油	E643kcal P 27.3g F 21.6g 塩2.8g	E811kcal P 34.2g F 26.4g 塩3.4g
26 金	ごはん レバーの三色揚げ煮 大豆もやしのあえもの わかめスープ	☆	レバーはたんぱく質、ビタミンA、B群、鉄分、亜鉛などを含む栄養豊富な食品です。苦手な人にも食べやすく彩り良く調理します。	豚レバー みそ 鶏ささみ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれん草	大豆もやし ねぎ	米 麦 片栗粉 さつまいも さとう	ごま油 ごま	E583kcal P 22.0g F 16.3g 塩1.6g	E738kcal P 27.4g F 19.3g 塩2.2g
29 月	キムタクごはん ポテトチーズ焼き 即席漬け もずくのみそ汁	☆	塩尻市の栄養士さんが考えた「キムタクごはん」はユニークなネーミングと抜群なおいしさで学校給食の人気メニューになっています。	ぶたにく ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 チーズ もずく	にんじん パセリ	つば漬け はくさい 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも	ごめ油 ごま	E643kcal P 22.5g F 16.4g 塩2.9g	E807kcal P 27.5g F 19.1g 塩3.9g
30 火	コッペパン 豚肉のマスタード焼き 海藻サラダ ミネストローネ		ミネストローネは、野菜やパスタを入れて作るトマト味のイタリアンスープです。チーズのまろやかさも特徴です。	ぶたにく 糸かまぼこ ベーコン	牛乳 海藻ミックス 粉チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 コーン セロリー	パン じゃがいも マカロニ	ごま油 バター	E728kcal P 35.3g F 23.4g 塩3.5g	E763kcal P 36.9g F 24.5g 塩4.3g

☆都合により献立を変更する場合があります

感謝の心、食べ物を大切にすることを忘れずに

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつに込める心

私たちが食事の前に言う「いただきます」というあいさつは「自然の恵みや、生き物の命をいただいて生きている」ことからきています。命をいただいていること、食べ物や食事を作ってくださった方、農家のみなさん、今日も「食べ物」をいただけること…に感謝の気持ちを込めて「いただきます」のあいさつをしましょう。

食事の後に言う「ごちそうさまでした」の「馳走(ちそう)」は走り回るという意味があります。昔はお客様が来ると家にはない食べ物を海や山まで探しに行き、準備をしなければなりません。「ご馳走さま」とは「私のために走り回ってくださり、ありがとう」という意味です。たくさんの人々が一生懸命働いてくださり、そのおかげで私たちの命が支えられています。しっかりと心を込めてあいさつをしましょう。



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

平成25年12月4日、日本の伝統的な食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」も含めた文化と位置付けています。

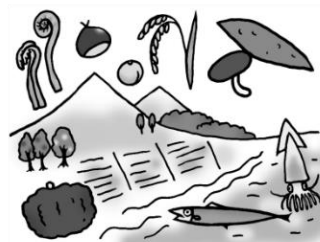
11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」です。学校でも家庭でも、和食の素晴らしさについて改めて考える機会となればと思います。



11月23日「勤労感謝の日」は、私たちの生活を支えてくれるすべての人々や物に感謝をする日です。私たちが毎日いただいている食事も沢山の人のご苦労により成り立っています。感謝の気持ちを忘れず、食べ物を大切にいただきたいものです。

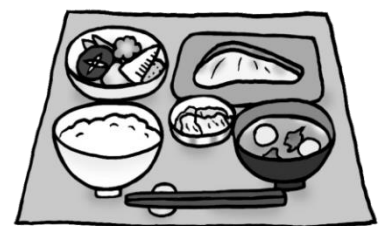


多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。