

令和5年11月 こんだてひょう (小1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		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)	からだのしょうしを 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 (キカロリ) たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 水	ナン 		<なにあいちゅうがっこうおもいでこんだて> ABCスープ・キーマカレー シャキシャキポテトサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ・にんじん はくさい・にんにく きゅうり レモン	ナン・マカロニ ひまわりゆ こむぎこ・じゃがいも さとう・チョコクレープ	エネルギー 727 たんぱく質 31.8	脂質 26.1 食塩相当量 2.4	チョコクレープ (ぎょうしゃはいそう)
2 木	むぎごはん 		<たべてまなぼう!せかいのしょくぶんか!かんこく> ヤチェクツパ チャプチェ のりサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・ぶたにく みそ・のり	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん だいこん・もやし・赤ピーマン ピーマン・キャベツ・こまつな	むぎごはん おおむぎ でんぷん・ごまあぶら さとう・はるさめ	エネルギー 604 たんぱく質 27.2	脂質 19.5 食塩相当量 2.1	
6 月	むぎごはん 		けんちんじる さばのみそだれがけ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ とうふ・さば(さかな) みそ・かつおぶし	ぎょう・にんじん だいこん・ながねぎ しょうが・もやし はくさい	むぎごはん こんにやく ひまわりゆ さとう・でんぷん	エネルギー 576 たんぱく質 29.4	脂質 18.9 食塩相当量 2.0	
7 火	むぎごはん 		<いいはのひこんだて> こまつなのみそしる きびなごのかりかりあげ かみかみサラダ・わかめふりかけ	ぎゅうにゅう・ツナ あぶらあげ・みそ きびなご(さかな) わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな ごぼう キャベツ	むぎごはん じゃがいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 617 たんぱく質 23.8	脂質 20.0 食塩相当量 2.4	わかめふりかけ
8 水	ソフトめん 		みそラーメンスープ はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	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・もやし・きゅうり	ソフトめん ひまわりゆ でんぷん はるまき・ごまあぶら	エネルギー 639 たんぱく質 25.7	脂質 20.7 食塩相当量 2.9	11月8日は いい歯の日
9 木	むぎごはん 		とりごぼうじる ちくわのかばやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ	ごぼう・たまねぎ にんじん・えのきたけ しょうが・キャベツ きゅうり・赤じそ	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ さとう	エネルギー 551 たんぱく質 21.3	脂質 15.0 食塩相当量 2.0	ちくわ 2こ
10 金	コッペパン 		はくさいとほたてのクリームに チキンのハーブやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ほたてがい スキムミルク とりにく・かいそう	たまねぎ にんじん コーン はくさい・だいこん	コッペパン ひまわりゆ オリーブゆ	エネルギー 588 たんぱく質 35.1	脂質 17.8 食塩相当量 3.0	
13 月	むぎごはん 		マーボーだいこん かにしゅうまい しおドレスラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かにしゅうまい	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん だいこん・たけのこ ながねぎ・キャベツ・コーン	むぎごはん ひまわりゆ さとう でんぷん・ドレッシング	エネルギー 602 たんぱく質 23.7	脂質 18.1 食塩相当量 2.0	かにしゅうまい 2こ
14 火	むぎごはん 		いものこじる このはかまぼこのみじあげ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・だいこん えだまめ	むぎごはん さといも・てんぷらこ ひまわりゆ・こんにやく さとう・でんぷん	エネルギー 596 たんぱく質 23.2	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	
15 水	コッペパン 		ポトフ しかにくチリコンカン りんご	ぎゅうにゅう ウィンナー だいたず・ぶたにく しかにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ にんにく りんご	コッペパン じゃがいも ひまわりゆ	エネルギー 608 たんぱく質 29.6	脂質 20.3 食塩相当量 3.1	りんご 1/4こ
16 木	むぎごはん 		<ちいししょくざいのひこんだて> きのこいっぱいじる にじますのからあげ きりぼしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ・みそ にじます(さかな) かまぼこ	にんじん・はくさい しめじ・えのきたけ なめこ・ながねぎ きりぼしだいこん・きゅうり	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ さとう	エネルギー 580 たんぱく質 25.1	脂質 17.4 食塩相当量 2.2	
17 金	コッペパン 		ごもくスープ しんしゅうサーモンとこおりどうふのあまから こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう なるとまき しんしゅうサーモン(さかな) こおりどうふ	たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい こまつな・キャベツ コーン	コッペパン でんぷん ひまわりゆ さとう	エネルギー 626 たんぱく質 31.5	脂質 21.1 食塩相当量 3.6	まいつき19にちは しょくじの日
20 月	むぎごはん 		ワントンスープ あつあげのあまずあんかけ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハム	にんじん・たけのこ たまねぎ・はくさい チンゲンサイ・にんにく ピーマン・れんこん・キャベツ	むぎごはん ワントン・ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ さとう・でんぷん	エネルギー 624 たんぱく質 26.1	脂質 21.8 食塩相当量 2.2	
21 火	むぎごはん 		いなかじる ぶたにくとこんさいのごまがらめ のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく	たまねぎ・だいこん・にんじん えのきたけ・ながねぎ・ごぼう れんこん・のざわなづけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぷん ひまわりゆ さとう・ごま	エネルギー 646 たんぱく質 22.9	脂質 21.9 食塩相当量 2.2	
22 水	ソフトめん 		カレーソース かぼちゃコロッケ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく・たまねぎ にんじん・りんご かぼちゃコロッケ・キャベツ えだまめ	ソフトめん ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 764 たんぱく質 29.3	脂質 26.2 食塩相当量 2.8	
24 金	こくとうパン 		<レスキューりんごこんだて> コンソメスープ とりにくのアップルソース コールスローサラダ	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・にんにく りんご・キャベツ コーン	こくとうパン じゃがいも ひまわりゆ・ドレッシング さとう・ごま	エネルギー 584 たんぱく質 29.2	脂質 17.3 食塩相当量 3.2	
27 月	むぎごはん 		<わしよくのひこんだて> さつまじる さけのしおこうじやき きつかけあえ(だいたず)	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ さけ(さかな) みそ・こおりどうふ	ごぼう・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ・こまつな キャベツ・もやし	むぎごはん さつまいも ひまわりゆ さとう	エネルギー 565 たんぱく質 28.5	脂質 15.1 食塩相当量 2.2	いいにほんしょく 11月24日は 和食の日
28 火	むぎごはん 		とうふのすましじる チキンみそカツ はくさいのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ・かまぼこ とりにく・みそ こんぶ	たまねぎ・にんじん しめじ・えのきたけ こまつな・にんにく はくさい・きゅうり	むぎごはん こむぎこ・パンこ ひまわりゆ・ごまあぶら さとう・ごま	エネルギー 607 たんぱく質 30.0	脂質 16.8 食塩相当量 2.2	
29 水	コッペパン 		キャベツのスープに ペンネのミートソース フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん・キャベツ しめじ・にんにく みかん・パインアップル	コッペパン ひまわりゆ マカロニ ナタデココ・ぶどうゼリー	エネルギー 637 たんぱく質 28.1	脂質 18.1 食塩相当量 2.8	
30 木	むぎごはん 		あつあげとだいこんのみそしる さんしょくそぼろどんのぐ りんご	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ みそ・たまご とりにく	たまねぎ・にんじん だいこん・えのきたけ しょうが・えだまめ りんご	むぎごはん ひまわりゆ さとう	エネルギー 603 たんぱく質 25.2	脂質 19.8 食塩相当量 2.2	りんご 1/4こ

食育だより

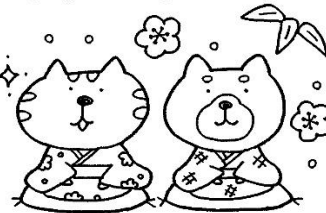
11月

今月の
目標

感謝して食べよう

大切な食事の
あいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために
かかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きて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「ご馳走さま」と書き、食事を
用意するために駆け回ってくださり
ありがとうございますという意味です。

1 1 8
いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。
11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで 食べよう 	おやつは時間や 量を決めて 食べよう 	甘い物は とり過ぎない ようにしましょう 	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう 	食べた後は 歯をみがこう 
--	---	---	---	--

食べて学ぼう！世界の食文化！



今年度2回目となる今回は、「韓国」の「チャブチェ」です。韓国の食文化をのぞいてみましょう。



「チャブチェ」ってどんな料理？

韓国ではなじみのある家庭料理です。また、お祝い事やおめでたい席、家族が集まる時にも食べられています。

春雨のほか、ピーマン、人参、パプリカなどの色鮮やかな野菜と
きのこ、牛肉の細切りなどさまざまな具材を使い甘辛い味付けに
した炒め物です。漢字では「雑菜（チャブチェ）」と書き、
「雑（チャ）」は混ぜ合わせる、「菜（チェ）」はおかずという意味があります。
給食でも色鮮やかに仕上げます。



韓国ってどんな国？



(正式名：大韓民国。通称：韓国)

- 首都：ソウル（アジア最大級の都市。世界5位の都市圏人口を誇る。）
- 面積：約10万平方 km
(長さ 950 km 東西 540 km 山地が 70% を占める)
- 人口：約5,163万人

韓国といえば、韓流ドラマ、カッコいいダンスが特徴のK-POPが世界でとても人気がありますね。日本では韓国のおやつや食べ物、文房具などもたくさんみかけます。日本と似ている学校制度もあり、学校給食もあります。私たちがどこか似ている国かもしれませんね。

今月の献立から《メニュー名》チャブチェ (4人分)

材料	分量	作り方
ごま油 しょうが にんにく 豚もも肉 もやし 三温糖 酒 しょうゆ みそ オイスターソース キムチのもと 春雨 ピーマン(青・赤)	大さじ1 適量 適量 160g 130g 大さじ1弱 小さじ1 小さじ1 大さじ1/2 小さじ2/3 少々 22g 各8g	①しょうが、にんにくはみじん切りにし、ピーマンはせん切りにする。 ②調味料を合わせておく。 ③春雨をゆでておく。 ④フライパンを熱しごま油を入れ、しょうが、にんにく、豚肉を炒める。 ⑤豚肉に火が通ったらもやしを加え、さらに炒める。 ⑥合わせておいた調味料を加え、春雨とピーマンを加えてよく混ぜて出来上がり。

