

令和5年11月 こんだてひょう (小2コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 14-9 3 5 5 FAX 2 14-9 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)	からだのちようしを 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 (キロカロリー)	脂質 (グラム) 食塩相当量 (グラム)	
1 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	
2 木	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	ごぼう・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・でんぶん	エネルギー 576 たんぱく質 29.4	脂質 18.9 食塩相当量 2.0	11月8日は いい歯の日
6 月	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
7 火	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 でんぶん 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
8 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 だいたく・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
9 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 でんぶん・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	
10 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	
13 月	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・でんぶん	エネルギー 596 たんぱく質 23.2	脂質 19.0 食塩相当量 2.1	
14 火	むぎごはん		<ちいき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 でんぶん 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	
15 水	ソフトめん		ごもくあんかけスープ 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	ソフトめん でんぶん ひまわりゆ さとう	エネルギー 671 たんぱく質 33.7	脂質 18.4 食塩相当量 3.2	
16 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
17 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	まいつき19には しょくくひ
20 月	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 でんぶん 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	
21 火	むぎごはん		マーボーだいこん かにしゅうまい しおドレサラダ	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 でんぶん・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
22 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)
24 金	コッペパン		キャベツのスープに ペンのミートソース 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	
27 月	むぎごはん		ワンタンスープ あつあげのあまざるあんかけ 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 ワンタン・ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ さとう・でんぶん	エネルギー 624 たんぱく質 26.1	脂質 21.8 食塩相当量 2.2	
28 火	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 きっかあえ(だいたく)	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	11月24日は 和食の日
29 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 でんぶん 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	
30 木	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	

食育だより

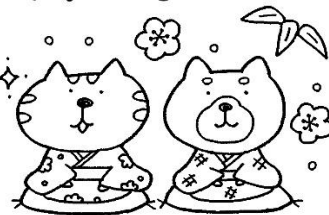
11月

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れてありがとうという意味です。

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、かっこ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。

