

令和5年11月 献立表 (中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	献立名		食品の備きと分類						栄養価		連絡		
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)		血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)			
1 水	麦ご飯		けんちん汁 さばのみそだれがけ おかか和え	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ さば(魚) かつお節	牛乳	人参	ごぼう・大根 長ねぎ しょうが もやし 白菜	麦ご飯 こんにやく 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 710 たんぱく質 34.1	脂質 20.7 食塩相当量 2.0		
2 木	ソフトめん		カレーソース かぼちゃコロケ 枝豆サラダ	豚肉	牛乳	人参 かぼちゃコロケ	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ えだまめ	ソフトめん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 894 たんぱく質 33.9	脂質 28.3 食塩相当量 3.1		
6 月	麦ご飯		麻婆大根 かにしゅうまい 塩ドレサラダ	豚肉 みそ かにしゅうまい	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ・大根 たけのこ・長ねぎ キャベツ・コーン	麦ご飯 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 720 たんぱく質 26.3	脂質 19.0 食塩相当量 2.0	かにしゅうまい 2個	
7 火	コッペパン		ポトフ 鹿肉チリコンカン りんご	ウィンナー 大豆 豚肉 しか肉	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 しめじ にんにく りんご	コッペパン じゃがいも	ひまわり油	エネルギー 685 たんぱく質 32.8	脂質 21.9 食塩相当量 3.7	りんご 1/4個	
8 水	麦ご飯		<いい歯の日献立> 小松菜のみそ汁 きびなごのかりかり揚げ かみかみサラダ・わかめふりかけ	油揚げ みそ ツナ わかめふりかけ	牛乳 きびなご (魚)	人参 こまつな	玉ねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 711 たんぱく質 25.3	脂質 19.9 食塩相当量 2.5	わかめふりかけ	
9 木	コッペパン		白菜とほたてのクリーム煮 チキンのハーブ焼き 海藻サラダ	ほたてがい 鶏肉	牛乳 スキムミルク 海藻	人参	玉ねぎ コーン 白菜 大根	コッペパン	ひまわり油 オリーブ油	エネルギー 672 たんぱく質 39.7	脂質 19.5 食塩相当量 3.4	11月8日は いい歯の日	
10 金	麦ご飯		鶏ごぼう汁 ちくわのかば焼き ゆかり和え	鶏肉 豆腐 竹輪	牛乳	人参 赤じそ	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 668 たんぱく質 23.7	脂質 15.9 食塩相当量 2.1	ちくわ 2個	
13 月	麦ご飯		ワンタンスープ 厚揚げの甘酢あんかけ れんこんサラダ	鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	たけのこ・玉ねぎ 白菜 にんにく れんこん キャベツ	麦ご飯 ワンタン 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 783 たんぱく質 31.3	脂質 25.7 食塩相当量 2.5		
14 火	黒糖パン		<レスキューりんご献立> コンソメスープ 鶏肉のアップルソース コールスローサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 にんにく りんご キャベツ コーン	黒糖パン じゃがいも 砂糖	ひまわり油 ごま ドレッシング	エネルギー 673 たんぱく質 33.3	脂質 18.9 食塩相当量 3.8		
15 水	麦ご飯		<地域食材の日献立> きのこいっぱい汁 にじますのから揚げ 切干大根の和え物	豆腐 みそ にじます(魚) かまぼこ	牛乳	人参	白菜・しめじ えのきたけ なめこ・長ねぎ 切干しいんご きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 710 たんぱく質 29.5	脂質 18.8 食塩相当量 2.5		
16 木	ソフトめん		五目あんかけスープ 信州サーモンと凍り豆腐の甘辛 小松菜のサラダ	なると巻き 信州サーモン(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ たけのこ 白菜 キャベツ コーン	ソフトめん でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 783 たんぱく質 38.3	脂質 19.6 食塩相当量 3.5	19日は 食育の日	
17 金	麦ご飯		<食べて学ぼう!世界の食文化!韓国> ヤチェクッパ チャブチェ のりサラダ	鶏肉 豆腐 豚肉・みそ	牛乳 のり	人参 ピーマン 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 もやし・キャベツ	麦ご飯 おむぎ でんぶん 砂糖 春雨	ごま油	エネルギー 727 たんぱく質 30.5	脂質 21.1 食塩相当量 2.1		
20 月	麦ご飯		厚揚げと大根のみそ汁 三色そぼろ丼の具 りんご	厚揚げ みそ 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 えのきたけ しょうが えだまめ・りんご	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 722 たんぱく質 28.2	脂質 21.1 食塩相当量 2.3	りんご 1/4個	
21 火	ナン		<七二会中学校思い出献立> 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	ベーコン 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 にんにく きゅうり レモン	ナン・マカロニ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 チョコクレープ	ひまわり油	エネルギー 807 たんぱく質 35.4	脂質 27.9 食塩相当量 2.7	チョコクレープ (業者配送)	
22 水	麦ご飯		田舎汁 豚肉と根菜のごまがらめ 野沢菜漬けあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ・大根 えのきたけ 長ねぎ・ごぼう れんこん・キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 776 たんぱく質 26.0	脂質 23.4 食塩相当量 2.6		
24 金	麦ご飯		<和食の日献立> さつま汁 鮭の塩こうじ焼き 菊花和え(大豆)	鶏肉 油揚げ みそ さけ(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ・もやし	麦ご飯 さつまいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 692 たんぱく質 33.2	脂質 16.3 食塩相当量 2.3	11月24日は 和食の日	
27 月	麦ご飯		いものこ汁 木の葉かまぼこのもみじ揚げ 大根のそぼろ煮	豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 大根 えだまめ	麦ご飯 さといも 天ぷら粉 こんにやく 砂糖・でんぶん	ひまわり油	エネルギー 713 たんぱく質 25.6	脂質 20.0 食塩相当量 2.3		
28 火	コッペパン		キャベツのスープ煮 ペンネのミートソース フルーツポンチ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・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 マカロニ ナタデココ ぶどうゼリー	ひまわり油	エネルギー 720 たんぱく質 31.2	脂質 19.8 食塩相当量 3.2		
29 水	麦ご飯		豆腐のすまし汁 チキンみそカツ 白菜のこんぶ和え	豆腐 かまぼこ 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	人参 こまつな	玉ねぎ・しめじ えのきたけ にんにく 白菜 きゅうり	麦ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油 ごま油 ごま	エネルギー 738 たんぱく質 34.7	脂質 17.8 食塩相当量 2.4		
30 木	ソフトめん		みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル	豚肉 みそ	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ・もやし きゅうり	ソフトめん 春巻き でんぶん	ひまわり油 ごま油	エネルギー 753 たんぱく質 29.6	脂質 22.4 食塩相当量 3.0		

食育だより

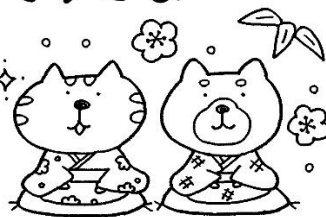
11月

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、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。

