

令和5年



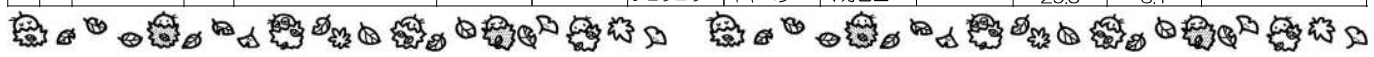
11月こんだてひょう

(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
	しゅしよく	牛乳	お か す (しるもの・ しゅさい・ふくさい)	ちやくよほねになる		からだのちようしをとのえる		ねつちちからになる		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				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				
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
1	ごはん		どさんこじる きぬあげのにんじんみそかけ のりマヨあえ	ぶたにく きぬあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ コーン・ほくさい なげぎ・しょうが もやし・キャベツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	こめあぶら マヨネーズ	エネルギー 685 たんぱく質 25.8 脂質 26.0 食塩相当量 2.0	きゅうしょくでつかっ ている「きぬあげ」 は、ながのけんさんだ いすからつくられてい ます。	
2	コッパン		クリームシチュー だいすといりこのあけに こんにやくサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム いりこ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも こむぎこ・さとう でんぶん・こんにやく	こめあぶら バター ごまあぶら ごま	エネルギー 765 たんぱく質 31.0 脂質 29.2 食塩相当量 3.0	きなささんのだいすとい りこをあげにします 。よくかむことで、 しょうがもよくなまし ます。	
6	うどん		こもくうどんじる やさいかきあげ だいこんとツナのあえもの	ぶたにく なるとまき あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん かぼちゃ ピーマン	うどん ごぼう・だいこん ごむぎこ なげぎ キャベツ	こめあぶら	エネルギー 603 たんぱく質 23.2 脂質 17.7 食塩相当量 2.3	きなささんのやさいをつ かった、やさいかきあ げです。うどんのしる しよに、いただきまし ょう。		
7	ごはん		みだくさんじる ぶたにくとごぼうのつくね れんこんのいためもの	とうふ・みそ ・たまご とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こんにやく でんぶん・さとう	こめあぶら	エネルギー 692 たんぱく質 32.2 脂質 22.8 食塩相当量 2.8	ながのしわうちでと れたれんこんをつかっ て、いためものをつく ります。		
8	だいすいり ツナごはん		《いいほのひこんだて》 かぶのそろみじる ししゃものしょくあげ きりほしだいこんのりごまネーズ	だいす ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも(さかな) あおりの のり	にんじん みずな	ごはん しょうが・あじ きりほしだいこん きゅうり・キャベツ	こめあぶら ごま マヨネーズ	エネルギー 700 たんぱく質 28.2 脂質 30.2 食塩相当量 3.2	11月8日は「いいほ」で す。こんだてにも、かみこた えのあるしよくさいを おおくつ かっていきます。よくか んで食べ ましょう。		
9	コッパン		カレーふうみスープ とりにくのアップルソースかけ マカロニチーズサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン・りんご しょうが・きゅうり キャベツ	コッパン じゃがいも さとう ごまマカロニ	マヨネーズ	エネルギー 710 たんぱく質 30.6 脂質 25.1 食塩相当量 3.4	こんづつは、ひょうがい りんごをなんかいき きゅうりしよくで しょうがします。いい ほのソースに、すり おろしたりんご ををつけます。	
10	ごはん		ちゅうかスープ きなさのもちぎむし ごもくあえもの	なるとまき とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごはん たまねぎ・もやし えのきだけ しょうが・なげぎ キャベツ・きゅうり	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 614 たんぱく質 25.3 脂質 16.4 食塩相当量 2.8	もちぎむしは、きな ささんのもちごめとき びを、にくだんこのま わりにまぶしてしま す。		
13	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひこんだて》 すいとんじる じゃがいもそぼろあんかけ いとかんてんのあえもの	なるとまき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ だいこん・にんにく えだまめ・キャベツ きゅうり・なげぎ	こめあぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 626 たんぱく質 20.7 脂質 19.7 食塩相当量 2.4	ながのしないや、なが のけん ないでとれたしよく をつかった、「ちいき しょくざい」のひこん だて です。		
14	ピーンズドライ カレーライス		だいこんサラダ りんご	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく・しょうが たまねぎ・えだまめ だいこん・りんご コーン・きゅうり	こめあぶら ごま	エネルギー 685 たんぱく質 25.8 脂質 21.0 食塩相当量 2.9	りんごのひょうめに、 ひょうがいゆきやき があるものがふま れてい ますが、そのぶん をと っていきま しょう。		
15	こんぶごはん		のっぺいじる わかさぎのなんばんづけ くずきりすのもの	あぶらあげ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかさぎ(さかな) あおりの	にんじん	たまねぎ だいこん なげぎ たまねぎ・えだまめ キャベツ・きゅうり	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 605 たんぱく質 22.1 脂質 18.1 食塩相当量 3.3	11月15日は「こんぶ のひ」です。こんぶ をつ か つて、こんぶ ごはん をつ くら ま し ま す。		
16	コッパン		ABCスープ おからのミートローフ こまつなサラダ	とりにく ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ほくさい もやし	コッパン パンこ さとう マカロニ	こめあぶら ごまあぶら	エネルギー 714 たんぱく質 32.8 脂質 26.6 食塩相当量 3.5	ミートローフは、ひき く やさいをかた い れて オーブンでゆ いて ら う り で、きり わ けて た ら き を と る こ と を し ま す。	
17	むぎごはん		さといものみそしる ちくさむし ごもくまめ	あつあげ・みそ たまご・だいす ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ なげぎ	こめあぶら ごま	エネルギー 613 たんぱく質 26.8 脂質 19.0 食塩相当量 2.6	さといものは、あ き から ふ ゆ が し ゆ ん で す。 さ い も の ぬ め り を と り お ろ し て 、 お な か の ち う し を と の え て く ら い た ら き が あ り ま す。		
20	ちゅうかめん		コーンラーメンスープ かみかみサラダ アップルケーキ	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	たまねぎ・もやし たまねぎ・コーン・ほくさい なげぎ・ほうれんご キャベツ・きゅうり	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 704 たんぱく質 25.5 脂質 23.4 食塩相当量 2.5	ひょうがいにあ つ た り ご ん を つ か つ て、「アップ ル ケ ーキ」 を つ くら ま し ま す。 た べ て の う か さ ん を お う え ん し ま し よ う		
21	ざっくごはん ししよくかい		《きんろうかんしゃのひこんだて》 きのこのさわにわん さばのみそだれかけ うのはなにいり	ぶたにく・みそ さば(さかな) あぶらあげ ちくわ・おから	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しめじ・なめこ えのきだけ しいたけ・なげぎ しょうが・ほくさい	こめあぶら ごま	エネルギー 626 たんぱく質 29.9 脂質 21.4 食塩相当量 2.4	11月23日は「きんろう かん しゃ の ひ」 です。 さ い も の ぬ め り を と り お ろ し て、 き り わ けて た ら き を と る こ と に、 かん しゃ す ひ で す。		
22	ごはん		《わしよくのひこんだて》 きなさのふゆやさい こおりとうふにく ごますあえ	あぶらあげ ぶたにく こおりとうふ ツナ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なげぎ ほくさい キャベツ・もやし	こめあぶら ごま	エネルギー 640 たんぱく質 29.0 脂質 21.6 食塩相当量 2.7	11月24日は「わしよ く の ひ」 です。 わ し よ く の ふ ゆ か の ほ こ 、 だ い せ つ を か ん が え る ひ で す。		
27	ごはん		わかめスープ ヤンニョムチキン チャプチェ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら	たまねぎ・キャベツ なげぎ・にんにく しょうが・たけのこ ほくさい・みずな	ごはん でんぶん ごむぎこ	こめあぶら ごま	エネルギー 637 たんぱく質 29.1 脂質 16.7 食塩相当量 3.5	きゅうしょくで、せ か い の し よ く ふ ん か 	
28	ごはん		あつあげのそぼろ モウカザメのマヨネーズや きいそかあえ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが・たまねぎ だいこん・しめじ なげぎ・キャベツ えのきだけ・もやし	こめあぶら マヨネーズ ごま	エネルギー 642 たんぱく質 31.2 脂質 21.7 食塩相当量 2.3	モウカザメに、やさ いと マ ヨ ネ ー ズ を か けて ホ イ ル や き に ま し ま す。		
29	わかめごはん		《しょうがっこう6ねんおたのしみこんだて》 かきたまじる キャベツメンチカツ えだまめサラダ・みかん	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきだけ キャベツ・みかん えだまめ・きゅうり	ごはん でんぶん パンこ・さとう ごむぎこ	こめあぶら	エネルギー 751 たんぱく質 29.7 脂質 25.5 食塩相当量 3.5	しょうがっこう6ね ん せ い の み な さ ん が か ん が え て く ら い た、 お た の し み こ ん だ て で す。	
30	コッパン		やさいスープ ながいもグラタン ブロッコリーのサラダ	ウィンナー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ ほくさい にんにく キャベツ	コッパン じゃがいも ごむぎこ マカロニ	こめあぶら オリーブゆ	エネルギー 708 たんぱく質 29.5 脂質 26.2 食塩相当量 3.1	ながのけんさんのな が い も を つ か つ て、 グ ラ タ ン を つ くら ま し ま す。	



令和5年度



11月献立表



(鬼無里中学校)



長野市鬼無里学校給食共同調理場

TEL 256-2014 FAX 256-2210

Main table containing meal schedules, food types, and nutritional values. Columns include Date, Meal Name, Food Categories, and Nutritional Data (Energy, Protein, Fat, etc.).





# 食育だより

## 11月



こんげつ むくひょう  
今月の目標

## 感謝して食べよう

毎日の食事は、たくさんの人たちの手によってつくられています。残さず食べること、好き嫌いをしないこと、食器をていねいに扱うことも、食事を作ってくれる人たちに感謝することとなります。周りの人に対する思いやりの心を大切にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

### 食べ物の命をいただいています

私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人たちのおかげで、毎日の食事をすることができます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そして、苦手な食べ物がある場合には、一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



### 食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、おはしを持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見つけます。日本では、ご飯や汁物の入っているお椀、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

#### おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？



## 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「チャプチェ」です。韓国の食文化をのぞいてみましょう。



### 「チャプチェ」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、にんじん、パプリカなどの色鮮やかな野菜とききの、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（チャプチェ）」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(正式名称:大韓民国。通称:韓国)ってどんな国？

- ・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950km 東西540km 山地が70%を占める）
- ・人口：約5,163万人



地図：外務省HPより

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。私たちとどこか似ている国かもしれないですね。