



令和5年

11月こんだてひょう (小学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちくちく 赤の仲間 血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ 緑の仲間 体の調子を整えるもの (緑の仲間)		ねつちから 黄色の仲間 熱や力の元になる (黄色の仲間)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1水	むぎごはん	○	にくだんごのみそしる いわし(さかな)のフライ マロニーサラダ	ぶたひきにく、とりひきにく、みそ、いわし(さかな)、たまご、とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが、ねぎ、はくさい、しめじ、だいこん、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ でんぶん、はくりきこ、パンこ、はるさめ、さとう	こめあぶら ごまあぶら	717 kcal 29.2 g 29.7 g 2.5 g
2木	むぎごはん	○	じゃがいものみそしる さんしょくそぼろ かぶのあさづけ	あぶらあげ みそ、たまご とりひきにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、しょうが、グリーンピース、かぶ、きゅうり	こめ、むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	627 kcal 29.0 g 22.1 g 2.5 g
6月	むぎごはん	○	キムチじる ぎせいどうふ もりのサラダ	ぶたにく、とうふ、しほりどうふ、とりひきにく、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ、はくさい、はくさいキムチ、だいこん、ほししいたけ、えだまめ、しめじ、えのきたけ、もやし、きゅうり	こめ、むぎ さとう	ごまあぶら こめあぶら	606 kcal 29.1 g 19.4 g 2.6 g
7火	コッパン	○	ポークビーンズ とりにくのハーブマヨネーズやき フレンチサラダ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	コッパン さとう じゃがいも	マヨネーズ こめあぶら	637 kcal 36.4 g 24.0 g 2.6 g
8水	むぎごはん	○	【いいはの日こんだて】 だいこんとあつあげのみそしる ししゃも(さかな)のてんぷら ごもくきんぴら	あつあげ、みそ、さつまあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも(さかな)	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう、れんこん	こめ、むぎ はくりきこ さとう	こめあぶら	636 kcal 25.6 g 21.7 g 2.2 g
9木	むぎごはん	○	【食べて学ぼう!世界の食文化!韓国】 なめことたまごのスープ チャプチェ もやしのナムル	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	だいこん、なめこ、はくさい、たまねぎ、しょうが、にんにく、だれのこ、はくさいキムチ、もやし、きゅうり	こめ、むぎ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら いりごま	585 kcal 27.1 g 14.8 g 2.0 g
10金	ピザトースト	○	まんぶくポトフ りんごのクラフティ (農家さん応援りんご!)	ローズハム ウィンナー たまご	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ、かぶ キャベツ ひょうがいりんご	しょくパン じゃがいも はくりきこ	こめあぶら むえんバター	665 kcal 25.2 g 25.5 g 3.0 g
13月	ソルガムごはん	○	みぞれじる あまからつくねだんご はりはりづけ	こおりどうふ みそ、おから とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	だいこん、えのきたけ、はくさい、たまねぎ、しょうが、ねぎ、きりほしだいこん、きゅうり	こめ、むぎ ソルガム でんぶん さとう	こめあぶら いりごま	651 kcal 27.4 g 22.0 g 2.5 g
14火	ソフトめん	○	【小3、4年生親子給食】 ちゃんぽんソース ひじきのサラダ きなこビーンズ	ぶたにく なると、いか だいず きなこ	ぎゅうにゅう ひじき れんにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ、キャベツ、はくさい、ほししいたけ、もやし、きゅうり、えだまめ	ソフトめん でんぶん さとう	こめあぶら	629 kcal 31.9 g 17.7 g 1.9 g
15水	むぎごはん	○	かぼちゃのみそしる レバーのケチャップあえ コーンサラダ	あぶらあげ みそ ぶたレバー ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	こめ、むぎ でんぶん さとう	こめあぶら いりごま	663 kcal 29.4 g 21.1 g 2.1 g
16木	むぎごはん	○	けんちんじる メルルーサ(さかな)のホイールやき こまつなごまあえ	とりにく、とうふ、メルルーサ(さかな)、いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん たまねぎ、しめじ えのきたけ もやし	こめ、むぎ さといも こんにゃく さとう	ごまあぶら マヨネーズ いりごま	601 kcal 27.5 g 19.5 g 2.3 g
17金	まるパン	○	【食育の日こんだて】 こめこマカロニのスープ 1、2ねんせいのさつまいもコロッケ いとかんてんのサラダ	とりささみ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう いとかんてん わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	まるパン こめこマカロニ さつまいも はくりきこ パンこ	こめあぶら いりごま ごまあぶら	706 kcal 27.0 g 25.3 g 2.1 g
20月	むぎごはん	○	【中学1年生の希望献立】 はるさめスープ とりのからあげ シャキシャキポテトのサラダ/ぶどうゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん ちんげんさい みずな	たまねぎ、えのきたけ、もやし、しょうが、にんにく、ナタデココ	こめ、むぎ はるさめ、でんぶん、じゃがいも、さとう	こめあぶら	668 kcal 29.7 g 16.6 g 2.1 g
21火	コッパン	○	ブロッコリーのシチュー ミートローフ あおだいずサラダ	とりにく、ぶたひきにく、とうふ、たまご、あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも はくりきこ パンこ、さとう	こめあぶら むえんバター	703 kcal 34.3 g 28.9 g 2.8 g
22水	むぎごはん	○	【和食の日こんだて】 すましじる あじ(さかな)のさいきょうやき うめドレッシングあえ	とうふ あじ(さかな) みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	いとみつば にんじん	はくさい、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねりうめ	こめ、むぎ さとう	こめあぶら	563 kcal 27.3 g 14.8 g 2.0 g
24金	コッパン	○	とりごぼうスープ じゃがいものチーズやき かいそうサラダ	とりにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミック ス	にんじん ほうれんそう パセリ	ごぼう、たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも	こめあぶら むえんバター ごまあぶら	585 kcal 26.3 g 22.4 g 3.0 g
27月	しおおにぎり	○	【本にでてくる料理】 さつまいものみそしる れんこんととりにくのココロあげ たくあんあえ/3ねんせいのりんご	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ、キャベツ、れんこん、きゅうり、せんぎりたくあん、りんご	こめ、むぎ さつまいも でんぶん さとう	こめあぶら いりごま	669 kcal 26.2 g 18.3 g 2.3 g
28火	ソフトめん	○	みそラーメンじる にたまご チヂミ	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし	ソフトめん さとう じゃがいも はくりきこ	こめあぶら ごまあぶら	652 kcal 32.2 g 18.4 g 2.4 g
29水	むぎごはん	○	ひきにくとさつまいものカレー ツナサラダ ヨーグルトあえ	ぶたひきにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト アガー	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ひょうがいりんご、みかん、もも	こめ、むぎ さつまいも さとう	こめあぶら	697 kcal 21.5 g 22.0 g 1.6 g
30木	むぎごはん	○	【本にでてくる料理】 とんじる ぶり(さかな)のこうみやき しらあえ	ぶたにく、みそ、あつあげ ぶり(さかな) しほりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、ごぼう だいこん、ねぎ しょうが キャベツ	こめ、むぎ こんにゃく じゃがいも さとう	ごまあぶら いりごま	637 kcal 32.7 g 17.5 g 2.7 g

小学校1、2年生のさつま芋!小学校3年生のりんごがおすすめです!!

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!



令和5年

11月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
1水	麦ごはん	○	肉団子のみそ汁 いわし(魚)のフライ マロニーサラダ	ぶたひき肉、とりひき肉、みそ、いわし(魚)、たまご、とりささみ	牛乳	人参 小松菜	しょうが、ねぎ 白菜、しめじ 大根、キャベツ きゅうり	米、麦 でんぷん 薄力粉、パン粉 春雨、さとう	米油 ごま油	860 kcal 35.0 g 35.6 g 3.0 g
2木	麦ごはん	○	じゃが芋のみそ汁 三色そばろ かぶの浅漬け	油あげ みそ、たまご とりひき肉	牛乳 塩こんぶ	人参	えのきたけ、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、グリーンピース、かぶ、きゅうり	米、麦 じゃが芋 さとう	米油	752 kcal 34.8 g 26.5 g 3.0 g
6月	麦ごはん	○	キムチ汁 ぎせいどうふ 森のサラダ	ぶた肉、とうふ しほりどうふ とりひき肉 たまご	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ、白菜、白菜 キムチ、大根、ほししいたけ、枝豆、しめじ、えのきたけ、もやし、きゅうり	米、麦 さとう	ごま油 米油	727 kcal 34.9 g 23.2 g 3.1 g
7火	コッパン	○	ポークビーンズ とり肉のハーフマヨネーズ焼き フレンチサラダ	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく、玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン さとう じゃが芋	マヨネーズ 米油	764 kcal 43.6 g 28.8 g 3.1 g
8水	麦ごはん	○	【いい歯の日献立】 大根と厚揚げのみそ汁 ししゃも(魚)の天ぷら 五目金平	厚揚げ みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳 ししゃも(魚)	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ ごぼう、れんこん	米、麦 薄力粉 さとう	米油	763 kcal 30.7 g 26.0 g 2.6 g
9木	麦ごはん	○	【食べて学ぼう!世界の食文化!韓国】 なめことたまごのスープ チャプチェ もやしのナムル	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	人参 小松菜 にら	大根、なめこ、白菜、玉ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、白菜キムチ、もやし、きゅうり	米、麦 でんぷん 春雨 さとう	ごま油 いりごま	702 kcal 32.5 g 17.7 g 2.4 g
10金	ピザトースト	○	まんぶくポトフ りんごのクラフティ (農家さん応援りんご!)	ロースハム ウィンナー たまご	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参	玉ねぎ しめじ、かぶ キャベツ 雷割りんご	食パン じゃが芋 薄力粉	米油 無塩バター	798 kcal 30.2 g 30.6 g 3.6 g
13月	ソルガムごはん	○	みぞれ汁 甘辛つくね団子 はりはり漬け	凍り豆腐 みそ、おから とりひき肉 たまご	牛乳 塩こんぶ	人参	大根、えのきたけ、白菜、玉ねぎ、しょうが、ねぎ、切り干し大根、きゅうり	米、麦 ソルガム でんぷん さとう	米油 いりごま	781 kcal 32.8 g 26.4 g 3.0 g
14火	ソフトめん	○	【小3、4年生親子給食】 ちゃんぽんソース ひじきのサラダ きなこビーンズ	ぶた肉 なると、いか 大豆 きなこ	牛乳 ひじき 練乳	人参	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、白菜、ほししいたけ、もやし、きゅうり、枝豆	ソフトめん でんぷん さとう	米油	754 kcal 38.2 g 21.2 g 2.2 g
15水	麦ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 レバーのケチャップ和え コーンサラダ	油あげ みそ ぶたレバー ぶた肉	牛乳	かぼちゃ 小松菜 人参	玉ねぎ、えのきたけ、白菜、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、麦 でんぷん さとう	米油 いりごま	795 kcal 35.2 g 25.3 g 2.5 g
16木	麦ごはん	○	けんちん汁 メルルーサ(魚)のオイル焼き 小松菜のごま和え	とり肉、とうふ メルルーサ(魚) 糸かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう、大根 玉ねぎ、しめじ えのきたけ もやし	米、麦 里芋 こんにゃく さとう	ごま油 マヨネーズ いりごま	721 kcal 33.0 g 23.4 g 2.7 g
17金	丸パン	○	【食育の日献立】 米粉マカロニのスープ 1、2年生のさつま芋コロッケ 糸寒天サラダ	とりささみ ぶたひき肉 たまご	牛乳 糸寒天 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	丸パン 米粉マカロニ さつま芋 薄力粉 パン粉	米油 いりごま ごま油	847 kcal 32.4 g 30.3 g 2.5 g
20月	麦ごはん	○	【中学1年生の希望献立】 春雨スープ とりのからあげ シャキシャキポテトのサラダ/ぶどうゼリー	とり肉 ツナ	牛乳 アガー	人参 青梗菜 水菜	玉ねぎ、えのきたけ、もやし、しょうが、にんにく、ナタデココ	米、麦 春雨、でんぷん じゃが芋 さとう	米油	801 kcal 35.6 g 19.9 g 2.5 g
21火	コッパン	○	ブロッコリーのシチュー ミートローフ 青大豆サラダ	とり肉 ぶたひき肉 とうふ、たまご 青大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッパン じゃが芋 薄力粉 パン粉、さとう	米油 無塩バター	843 kcal 41.1 g 34.6 g 3.3 g
22水	麦ごはん	○	【和食の日献立】 すまし汁 あじ(魚)の西京焼き 梅ドレッシング和え	とうふ あじ(魚) みそ かつお節	牛乳	糸三つ葉 人参	白菜、えのきたけ 玉ねぎ、キャベツ きゅうり、大根 ねり梅	米、麦 さとう	米油	705 kcal 32.7 g 17.7 g 2.4 g
24金	コッパン	○	とりごぼうスープ じゃが芋のチーズ焼き 海藻サラダ	とり肉 厚揚げ ベーコン	牛乳 チーズ 海藻ミックス	人参 ほうれん草 パセリ	ごぼう、玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	コッパン じゃが芋 薄力粉 パン粉、さとう	米油 無塩バター ごま油	702 kcal 31.5 g 26.8 g 3.6 g
27月	塩おにぎり	○	【本にでてくる料理】 さつま芋のみそ汁 れんこんととり肉のコロコロあげ たくあん和え/3年生のりんご	厚揚げ みそ とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、れんこん、きゅうり、干切りたくあん、りんご	米、麦 さつま芋 でんぷん さとう	米油 いりごま	802 kcal 31.4 g 21.9 g 2.7 g
28火	ソフトめん	○	みそラーメン汁 煮卵 チヂミ	ぶた肉 みそ たまご	牛乳	人参 にら	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし	ソフトめん さとう じゃが芋 薄力粉	米油 ごま油	782 kcal 38.6 g 22.0 g 2.8 g
29水	麦ごはん	○	ひき肉とさつま芋のカレー ツナサラダ ヨーグルト和え	ぶたひき肉 ツナ	牛乳 生クリーム ヨーグルト アガー	人参	しょうが、にんにく、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、雷割りんご、みかん、もも	米、麦 さつま芋 さとう	米油	836 kcal 25.8 g 26.4 g 1.9 g
30木	麦ごはん	○	【本にでてくる料理】 豚汁 ぶり(魚)の香味焼き 白和え	ぶた肉、みそ 厚揚げ ぶり(魚) しほりどうふ	牛乳	人参	玉ねぎ、ごぼう 大根、ねぎ しょうが キャベツ	米、麦 こんにゃく じゃが芋 さとう	ごま油 いりごま	764 kcal 39.2 g 21.0 g 3.2 g

小学校1、2年生のさつま芋!小学校3年生のりんごがおすすめです!!

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

食育だより 11月

あたたかい料理が心も体もホッとさせてくれる季節になりました。食事は体の中から温めてくれます。いろいろな食材をしっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

今月の目標 感謝して食べよう!

食において「感謝の心」とはどんな事でしょう。食べ物を大事にし、食料の生産などにかかわる人々へ感謝する心をもつことがとても大切なことです。

食にかくされていることは...

- ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦勞や努力に支えられていること
- ・食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること。
- ・食という行為は、動植物の命を受け継ぐことであること。
- ・食事のあいさつは、食に対する感謝の気持ちの表現であること。
- ・感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり無駄なく調理したりすること。

私たちは、食べることの意味や自然の恵み、食に携わる人々のことを考え、感謝の気持ちをそれぞれがもち、表していくことが大切です。

では、下の絵の食事のあいさつにみなさんは、どんな思いをこめてあいさつしているでしょうか。考えてみましょう。



ほか 他には、どんな「かんしゃの心」の表し方があるだろう?

お米からできるもの

11月24日は「和食の日」です。（「和食：日本人の伝統的な食文化」）そこで、新米もおいしい季節になり、日本の主食であるお米について紹介します。



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、人参、パプリカなどの色鮮やかな野菜ときこの、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。私たちとどこか似ている国かもしれません。