



# 令和5年11月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校

栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
1 (水)	ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 てりやきチキン きんぴらごぼう	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 とりもも肉 油揚げ	だいこん こまつな しょうが にんにく ごぼう にんじん	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま	619	26.4	21.5	2.2
2 (木)	食パン 牛乳 スライスチーズ わかめスープ カレー肉じゃが	牛乳 とりもも肉 ぶたもも肉 スライスチーズ	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ こんにゃく グリンピース	食パン こめ油 じゃがいも 三温糖	591	29.4	24.5	3.3
6 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 とり肉のあんずしょうゆ煮 ゆでキャベツ	牛乳 いりこ みそ とりもも肉	たまねぎ にんじん わかめ キャベツ	米 大麦 強化米 じゃがいも あんずジャム	611	24.7	17.6	1.6
7 (火)	丸パン 牛乳 ミネストローネスープ キャベツメンチ ソース こんにゃくサラダ	牛乳 とりもも肉 水煮大豆 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 きゅうり キャベツ パセリ サラダこんにゃく	丸パン バター 米油	643	24.2	23.1	2.7
8 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース ジャーマンポテト すりおろしリンゴゼリー	牛乳 ぶたひき肉 牛乳 サイコロチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース たまねぎ パセリ	ソフトめん こめ油 じゃがいも リンゴゼリー	691	23.4	24.3	2.6
9 (木)	メロンパン 牛乳 五目スープ えびしゅうまい もやしのごまレモン和え	牛乳 ぶたもも肉 えびしゅうまい	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし きゅうり こまつな レモン果汁	メロンパン マロニー 三温糖 すりごま	603	25.6	22	2.6
10 (金)	ひじきごはん 牛乳 どさんこ汁 さつまいもとりんごの重ね煮 おさかなアーモンド	牛乳 ぶたもも肉 みそ おさかなアーモンド	たまねぎ にんじん だいこん コーン キャベツ 長ネギ りんご 干しぶどう	ひじきごはん ごま油 さつまいも バター 三温糖	598	21.7	14.9	2.3
13 (月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 いわしのしょうが煮 ラーメンサラダ	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 いわしのしょうが煮	たまねぎ 長ネギ にんじん きゅうり キャベツ わかめ	米 大麦 強化米 ラーメン ごま油 三温糖 すりごま	660	28.4	22.6	2.4
14 (火)	食パン 牛乳 キノコのクリームスープ とり肉のマーマレードソース ひじきサラダ	牛乳 とりもも肉 牛乳 生クリーム とりむね肉	はくさい しめじ ひじき たまねぎ まいたけ にんじん きゅうり コーン	食パン こめ油 マーマレード 三温糖 すりごま	608	29.6	28.7	2.7
15 (水)	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツのヨーグルト和え	牛乳 とりひき肉 牛乳 サイコロチーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース バナナ もも缶 みかん缶	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも カクテルゼリー	617	19.1	14.4	1.5
16 (木)	コッペパン 牛乳 コンソメスープ とろにしんの立田あげ こおり豆腐と青菜のいため煮	牛乳 ぶたもも肉 とろにしん立田 とりもも肉 凍り豆腐	たまねぎ しめじ キャベツ いんげん にんじん チンゲン菜 しょうが	コッペパン こめ油 三温糖 かたくり粉	609	27.6	26.9	2.5
17 (金)	ごはん 牛乳 心のすまし汁 チンジャオロースー みかん	牛乳 ぶたもも肉 みそ	にんじん たまねぎ えのき わかめ しょうが たけのこ ピーマン パプリカ みかん	米 大麦 強化米 小切麩 ごま油 三温糖 かたくり粉	597	23	16	1.4
20 (月)	ごはん 牛乳 キムチスープ ホッケの一夜干し 切り干し大根の煮物	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 みそ ホッケの一夜干し 油揚げ ちくわ	たまねぎ にんじん 白菜キムチ たら 切り干し大根 にんじん にんにく	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー 三温糖 こめ油	637	29.8	20.2	2.2
21 (火)	米粉パン 牛乳 カレー風味野菜スープ やきぐりコロッケ ふくじんづけ和え	牛乳 とりもも肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん きゅうり ふくじんづけ	米粉パン こめ油 やきぐりコロッケ	611	15.9	21.9	2.4
22 (水)	ごはん 牛乳 さつまい だいこんのそぼろ煮 りんご (シナノゴールド)	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 とりもも肉 とりひき肉 あつあげ	にんじん はくさい ごぼう 長ネギ りんご だいこん にんじん 干しいたけ こまつな	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉	621	23.3	17.2	1.8
24 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 スパゲティサラダ もちクリームアイス (バニラ)	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 ロースハム みそ	にんじん たまねぎ 長ネギ こまつな きゅうり コーン	米 大麦 強化米 三温糖 かたくり粉 ごま油 スパゲティ もちクリームアイス	687	24.6	21.8	1.9
27 (月)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 やきぎょうざ あおなの白和え	牛乳 いりこ ぎょうざ とりもも肉 油揚げ 木綿豆腐	にんじん だいこん ごぼう はくさい 長ネギ こまつな にんじん しらたき	米 大麦 強化米 さといも かたくり粉 米油 三温糖 すりごま	601	20.7	17.6	1.9
28 (火)	抹茶パン 牛乳 はるさめとチンゲン菜のスープ チリビーンズ	牛乳 とりもも肉 ぶたひき肉 水煮大豆	にんじん たまねぎ えのき チンゲン菜 トマト缶 セロリ	抹茶パン マロニー 米油 三温糖 かたくり粉	621	26.7	25.4	1.8
29 (水)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 だいこんのゆかり和え ミニ豆乳プリン	牛乳 ぶたもも肉 凍り豆腐	にんじん たまねぎ つきこんにゃく しめじ はくさい 長ネギ ゆかり だいこん きゅうり	米 大麦 強化米 三温糖 ミニ豆乳プリン	625	19.5	20.2	1.3
30 (木)	食パン 牛乳 コーンクリームスープ バジルチキン 切り干し大根のごま酢和え はちみつ&マーガリン	牛乳 生クリーム 牛乳 とりもも肉	たまねぎ にんじん コーン コーンペースト 切り干し大根 もやし きゅうり	食パン じゃがいも バジルオイル 米油 三温糖 いりごま はちみつ&マーガリン	614	28.9	26.1	2.4



# 11月 給食だより



日に日に秋の深まりを感じる季節になりました。この時期は朝夕と日中との気温差が大きく、体調管理が難しいですね。風邪や感染症などにも気を付けたい季節になってきました。風邪などにかからないようにするには、よく食べて、よく体を動かして、よく寝ることが大切です。また体温が下がると、免疫力も落ちてしまいます。温かいみそ汁や具たくさんスープを飲んで、おなかの中から身体全体を温めましょう。特に朝食で温かい汁物を飲むと、おなかも頭も目覚めて、一日元気に過ごせますよ。

## 切り干し大根のスープ

材料(4人分)

ぶた肉 60g  
 たまねぎ 1/2コ  
 にんじん 1/2本  
 切り干し大根 10g  
 チンゲン菜 1株  
 コンソメ 小さじ1  
 しょうゆ 大さじ1  
 こしょう 少々

作り方

- ① 切り干し大根はぬるま湯で戻しておく。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋にお湯をわかし②を入れて沸騰してきたら、食べやすい大きさに切ったぶた肉を入れる。
- ④ 切り干し大根をよく洗ってしぼり、鍋に入れて煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、味を調える。
- ⑥ 最後に、食べやすい大きさに切ったチンゲン菜を入れる。



## キムチスープ

材料(4人分)

ごま油 小さじ1  
 ぶた肉 60g  
 A [ しょうゆ 小さじ1  
 料理酒 小さじ1  
 おろしにんにく 少々  
 たまねぎ 1/2コ  
 にんじん 1/2本  
 白菜キムチ 40g  
 木綿豆腐 1パック  
 マロニー 16g  
 B [ さとう 小さじ1  
 みりん 小さじ2  
 みそ 大さじ1  
 中華スープの素 小さじ1  
 にら 1/2束

作り方

- ① ぶた肉は食べやすい大きさに切り、Aの下味をつける。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、キムチはざく切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れて火にかけ、ぶた肉とおろしにんにくを炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんも入れてさっと炒める。
- ⑤ 水とキムチを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 調味料Bを入れて、マロニーも加えて煮込む。
- ⑦ 豆腐を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。
- ⑧ にはら1cmに切り、最後に入れる。
- ⑨ 味をみて辛味が強かったら、みりんを足す。

ピリ辛スープで  
 体の中からあったまろう！



## きんろうかんしゃの日

11月23日(木)は勤労感謝の日です。私たちのために働いてくれている人たちに「ありがとう」を伝える日です。みなさんは「いただきます」や「ごちそうさま」にも感謝の気持ちが込められているのを知っていますか？「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、お米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。また「ごちそうさま」には、食事のためにかけまわっていただいた人(食材を育てた人、運んでくれた人、食事を作ってくれた人、片付けてくれた人など)への感謝の意味があります。毎日なにげなく言っている言葉がかもしれません。でもこの言葉にこめられた意味を考えると、よりいっそう心がこもった「いただきます」と「ごちそうさま」になるのではないのでしょうか。



### 心をこめて

### 「いただきます」「ごちそうさま」

