



令和6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				
5 (火)	まっちゃんパン 牛乳 コンソメスープ 若どりのからあげ ひじきの五目煮 ミルメーク	牛乳 とり肉 油揚げ 水煮大豆 ちくわ	たまねぎ えのき にんじん わかめ しょうが にんじん こんにゃく ひじき	まっちゃんパン 米油 かたくり粉 米油 三温糖 ミルメーク	658	27.2	25.5	2.8
6 (水)	ごはん 牛乳 とん汁 ますのゆず塩こうじ焼き いそか和え	牛乳 いりこ みそ ぶた肉 木綿豆腐 ますのゆず塩こうじ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 長ネギ もやし こまつな きざみのり	米 大麦 強化米 ごま油	605	28.7	16.6	1.7
7 (木)	コッペパン 牛乳 ボルシチ ジャがバタチャキン もやしのごまレモン和え	牛乳 ぶた肉 ジャがバタチャキン	もやし こまつな きゅうり にんにく たまねぎ ビーツ パセリ キャベツ トマト缶	コッペパン 三温糖 オリーブオイル じゃがいも すりごま	603	24.6	20.2	2.2
8 (金)	ごはん 牛乳 なっとう汁 やき肉いため あじつけのり	牛乳 納豆 みそ さつまあげ 木綿豆腐 ぶた肉	にんじん だいこん しいたけ 万能ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン あじつけのり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 いりごま	615	27.3	19.6	1.8
11 (月)	ごはん 牛乳 すいとん汁 はくさいとあつあげのみそいため うめじそふりかけ	牛乳 いりこ みそ とり肉 油揚げ ぶたひき肉 厚揚げ みそ	にんじん だいこん 長ネギ しょうが たまねぎ にんじん はくさい	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉 すいとん	603	22.8	18.7	1.9
12 (火)	コッペパン 牛乳 きりぼしだいこんのスープ ハンバーグ れんこんのシャキシャキサラダ	牛乳 ぶた肉 ハンバーグ みそ ロースハム	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ れんこん にんじん きゅうり	コッペパン 三温糖 すりごま マヨネーズ	596	28.6	25.4	3
13 (水)	五目かまめし 牛乳 なめこのすまし汁 えびしゅうまい カレー風味やさしいため	牛乳 木綿豆腐 えびしゅうまい ぶた肉	たまねぎ にんじん わかめ なめこ にんじん ピーマン キャベツ もやし	五目かまめし 米油	619	24.1	18.5	2.6
14 (木)	食パン 牛乳 はくさいのクリームスープ カレー肉じゃが スライスチーズ	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 ぶた肉 スライスチーズ	はくさい たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ グリンピース つきこんにゃく	食パン 米油 じゃがいも 三温糖	624	27.8	28.4	3.2
15 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどんぶりの具 だいこんのべっこう煮	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 とり肉 みそ	にんじん たまねぎ 長ネギ だいこん こんにゃく さやいんげん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 米油 三温糖	644	26.1	21.9	1.8
18 (月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 しろみざかなの西京やき きりぼしだいこんの煮物	牛乳 いりこ みそ 木綿豆腐 油揚げ ちくわ ソイ西京漬け	たまねぎ わかめ 長ネギ 切り干し大根 にんじん	米 大麦 強化米 米油 三温糖	624	27.3	17.9	2.1
19 (火)	あげパン 牛乳 タンタンスープ じゃがベーチーズ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン みそ パルメザンチーズ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ にんにく しょうが ピーマン	コッペパン 三温糖 米油 ごま油 マロニー すりごま じゃがいも	620	22.7	30.4	2.3
20 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース うの花のいり煮 ホワイトミニー	牛乳 ぶたひき肉 牛乳 サイコロチーズ 油揚げ おから ちくわ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース 長ネギ にんじん	ソフトめん 米油 三温糖 ホワイトミニー	691	24	26.9	2.7
21 (木)	メロンパン 牛乳 わかめスープ ジャーマンポテト	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ コーン だいこん たまねぎ パセリ わかめ	メロンパン 米油 じゃがいも	618	23.1	24.2	2.7
22 (金)	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 ぶたキムチ おさつスティック (ごま付き)	牛乳 いりこ みそ ぶた肉 油揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん 白菜キムチ 万能ねぎ たまねぎ にんじん	米 大麦 強化米 米油 マロニー おさつスティック ごま油 三温糖	670	22	20.3	1.7
25 (月)	ごはん 牛乳 どさんこ汁 スタミナっとう丼の具 りんご	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 納豆 みそ	しょうが にんじん たまねぎ にんにく ネギ コーン キャベツ りんご エリンギ なら きざみのり	米 大麦 強化米 ごま油 じゃがいも 米油 ごま油	630	25.5	19.5	1.5
26 (火)	こめこパン 牛乳 はるさめとチンゲンサイのスープ やきぐりコロッケ ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ えのき チンゲン菜 ひじき にんじん きゅうり コーン	こめこパン マロニー やきぐりコロッケ 米油 すりごま 三温糖 米油	642	15.8	23.6	1.8
27 (水)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 こおりどうふのピリ辛煮 かき	牛乳 いりこ みそ とり肉 油揚げ ぶたひき肉 凍り豆腐	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ はくさい 干しいたけ なら たまねぎ にんにく かき	米 大麦 強化米 さといも 米油 三温糖 かたくり粉 ごま油	616	22.7	18.1	1.8
28 (木)	コッペパン 牛乳 ミネストローネスープ バジルチキン こんにゃくサラダ	牛乳 とり肉 水煮大豆 とり肉 サイコロチーズ	にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり サラダこんにゃく	コッペパン バター バジルオイル	602	30.6	27.6	2.5
29 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー わかめとみかんの酢の物	牛乳 とり肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース わかめ みかん きゅうり	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖	611	19.9	18.5	2.1

11月30日(土)は登校日ですが、給食はありません。



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のスープを飲んで、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。

給食で大人気のわかめスープは、ごはんにもパンにもとってもよく合います。給食ではとり肉を使っていますが、ベーコンやウインナーを入れてもおいしそうです。あったかスープ、みなさんも作ってみてはいかがでしょうか？

わかめスープ

材料(4人分)

たまねぎ	60g
にんじん	40g
だいこん	80g
とり小間肉	80g
コーン	40g
乾燥わかめ	2g
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 たまねぎ、にんじん、だいこんは1cmのサイコロ状に切る
- ② なべに水をいれ、①を入れて火にかける
- ③ やさいがやわらかくなったら、とり肉をほぐしながら鍋に入れる
- ④ コーンを入れ、調味料を加える
- ⑤ わかめを入れて味見をする



ポイント

やさいをサイコロ状に切ると、かわいらしくて、おいしそうに見えますよ。



おさかなを食べよう！

みなさんは魚が好きですか？私は大好きです。特に旬の魚には脂がのっていてさんまやブリなどの塩焼きは、大根おろしでいただくと、とってもおいしいです。

でもみなさんの中には魚が嫌いな人もいるかもしれませんね。魚の骨が苦手…という理由で嫌いな人が多いのではないのでしょうか。骨がのどに刺さっていやな思いをした人もいるかもしれません。たしかに私も子どものころは魚が苦手でした。身をむしるのが面倒だし、口から骨を出すのがいやだなあと思っていました。

それでも私はみなさんに魚を食べてもらいたいと思っています。なぜなら魚にはみなさんの体を作るために必要な栄養素(たんぱく質やカルシウム)がたくさん入っているからです。また青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の働きを良くしてくれます。「魚を食べると頭が良くなる」と言われるのはこのDHAのおかげです。



骨が苦手な人は、少しずつ食べ方を練習してみてもいいでしょうか？11月6日と18日には給食で焼き魚が出ます。まずは、食べるときに小さくほぐしてから口に入れ、よく噛んで食べてみてください。舌や歯に骨が当たる感覚がわかります。左の写真で骨があるのがわかりますか？こんなふうに骨をさがしてみてくださいね。