



＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。
＊食材等の都合で献立を変更することがあります。



月目標：感謝して食べよう



日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価			
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校		
1 金	コッパン	MILK	切干大根のスーフ 鶏肉と凍り豆腐のレモンあえ ポイルドサラダ	鶏肉と長野県産の凍り豆腐を油で揚げ、レモン果汁を使ったタレで和えました。凍り豆腐は、カルシウム豊富です。	ベーコン とりこ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき きりほだいこん はくさい レモン キャベツ きゅうり	コッパン でんぱん さとう じゃがいも	ひまわりあぶら /ノイグ マヨネーズ	639	777	27.7	32.7
5 火	ごはん	MILK	もずくスープ 豚肉の黒糖焼き にんじんしりしり	日本味めくり(沖縄県) 沖縄県産のもずくや鳴き声以外は食べるという豚肉、郷土料理のにんじんしりしりを取り入れます。	いとかまぼこ どうふ ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき ながねぎ しょうが	こめ おおむぎ でんぱん さとう	こめあぶら	581	709	28.6	33.7
6 水	食パン	MILK	鶏肉と白菜のスーフ ジャーマンポテト もやしとコーンのサラダ みかんジャム	もやしのシャキシャキ感とコーンの甘みがベストマッチの、隠れた人気のもやしとコーンのサラダです。	とりこ いとかまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えのき はくさい にんにく もやし きゅうり コーン	しゃくパン じゃがいも さとう みかんジャム	こめあぶら	550	660	24.5	29.1
7 木	ごはん	MILK	厚揚げのどぼろ汁 ししゃもの南蛮漬汁(2尾) 茎わかめの炒め煮	11月8日は「いい歯の日」 11月8日は「いい歯の日」 11月8日は「いい歯の日」 11月8日は「いい歯の日」	とりこ あつあげ みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	こめ おおむぎ さとう でんぱん	こめあぶら	589	719	29.2	34.8
8 金	丸パン	MILK	せん切り野菜のスーフ えのき入りメンチカツ シャキシャキポテトサラダ	長野県産のえのきを使ったメンチカツです。かわいいイラスト入りで、目でも楽しめますよ！	ベーコン えのきメンチカツ サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき はくさい キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	594	725	24.8	29.1
11 月	ごはん	MILK	じゃがいものどぼろ煮 絹厚揚げの甘酒みそたれ じゃこサラダ	「Hシオたすべジ献立」 食塩3g未満、野菜120g以上の「からだにやさしい健康的な和食献立」です。	とりこ こおりどうふ きぬあつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぱん	こめあぶら	582	726	25.1	30.6
12 火	ごはん (雪白舞)	MILK	きのこ入りいとしん汁 にじますの竜田揚げ 糸寒天のサラダ	「地域食材の日」 山ノ内周辺でとれた食材たっぷりの地域食材の日。今回は、雪白舞の新米、きのこ、すいとん、にじます、糸寒天等です。	あぶらあげ みそ にじます	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのき しめじ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	こめ すいとん でんぱん さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	610	743	26.4	31.0
13 水	厚切り 食パン	MILK	白菜のクリーム煮 鶏肉のバーベキューソース 青大豆のツナサラダ	長野県産の青大豆をゆでて、サラダに加えました。よくかんで、青大豆の甘味を感じてみましょう。	とりこ あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい しょうが にんにく りんご レモン キャベツ きゅうり	しゃくパン マカロニ こめこ さとう	バター	621	759	38.9	46.0
14 木	ごはん	MILK	きのこの秋色カレー ごぼうサラダ 山ノ内のりんご(シナ/ゴールド)	山ノ内のりんごがおいしい季節です。りんご三兄弟、三男のシナ/ゴールドをどうぞ。	ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご ごぼう キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	600	721	21.0	24.1
15 金	ねじりパン	MILK	豆腐とチンゲン菜のスーフ レバーとポテトのケチャップあえ 切干大根のマヨサラダ	鉄分やビタミン豊富なレバーをケチャップやカレー粉で作ったタレでからめ、食べやすく仕上げます。	とりこ どうふ ぶたレバー サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき しょうが にんにく きりほだいこん キャベツ きゅうり	ねじりパン じゃがいも でんぱん さとう	ひまわりあぶら /ノイグ マヨネーズ	638	775	29.5	34.7

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消の良さとは？

- 新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる
- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる
- 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

いいことたくさん!

地産地消の良さ

「地産地消」は、地元でとれたものを地元で食べることをいいます。

「地産地消」のメリット

- 新鮮な食材が手に入る
- 産地から運ばれてくるから新鮮!
- 産地と消費者の顔が見えて、思いやりが伝わります

「地産地消」のデメリット

- 産地と消費者の顔が見えて、思いやりが伝わります

給食レシピ シャキシャキポテトサラダ

▼材料(4人分)

- じゃがいも 100g
- キャベツ 80g
- きゅうり 50g
- にんじん 15g
- サラダチキン 30g
- 酢 小さじ1強
- しょうゆ 小さじ2
- さとう 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

▼作り方

- じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。
- キャベツは8mm幅、きゅうりは半月、にんじんはせん切りにする。
- ①・②をゆで冷水し、水気を切る。(じゃがいもは、シャキシャキ感が残るようにゆでる。)
- 調味料を混ぜ合わせ、③とほぐしたチキンを加え和える。

*じゃがいものシャキシャキ感が人気のサラダです😊