



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。

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		
18 月	ごはん	MILK	ワンダースープ キムたくごはんの具 塩昆布キャベツ	長野県の給食発祥のキムチとたくあんを使った、キムたくごはんの具。ごはんにのせて、もりもり食べましょう。	ぶたにく ぎゅうにゅう	牛乳・乳製品 小魚・海そう	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ はくさい ながねぎ はくさいキムチ たくあん もやし キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ ワンタン	こめあぶら ごまあぶら	525	606	21.8	24.5
19 火	五目 ごはん	MILK	なるこのお祝いもの シルバー(魚)の照り焼き なめだけあえ	シルバーは、和名では銀ひらすです。ゆず香る照り焼きにします。お返しを上手に使って、おいしく味わいましょう。	とりにく なるたまき とうふ シルバー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごもくごはんのく たまねぎ えのき はくさい しょうが ゆず キャベツ きゅうり なめだけ	こめ おおむぎ			517	626	29.0	33.8
20 水	黒糖パン	MILK	凍り豆腐のスープ 鶏肉のパン粉焼き ひじきと枝豆のサラダ	下味をつけた鶏肉に、パン粉・パセリ・オリーブ油を混ぜたものをのせてオープンで焼きます。	ぶたにく こおりとうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ もやし はくさい にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	こくとうパン でんぶん パンこ さとう	オリーブあぶら こめあぶら	592	726	33.7	40.2
21 木	ごはん	MILK	みそけんちん汁 れんこんつくねの磯辺焼き 和風サラダ	和食の日 11月24日はゴロ合わせで、いい日本食の日。和食の良さを再発見しましょう。	とりにく ちくわ とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこん こんにやく ながねぎ れんこん たまねぎ えのきごおり しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぶん	こめあぶら		621	756	30.4	35.8
22 金	きなこ あげパン	MILK	ポテトボールスープ ポイルウィンナー(2本) 大コーンサラダ	今年度初めてのあげパンは、きなこ味です。パン屋さんから届いたパンを、給食センターで揚げて作っていますよ。	きなこ ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり コーン	コッパン さとう ポテトボール	ひまわりあぶら こめあぶら		686	849	25.6	30.8
25 月	中華麺	MILK	ラーメンスープ 恐竜たまご 大根とツナのサラダ	恐竜たまごは、ゆで卵にひとつひとつひびを入れて、だし汁で煮ます。上手に殻がむけるかな？	ぶたにく なるたまき みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ もやし コーン キャベツ ながねぎ だいこん きゅうり レモン	ちゅうかめん でんぶん	こめあぶら		615	717	28.4	32.7
26 火	ごはん	MILK	マーボー豆腐 ポークしょうまい(2個)・酢じょうゆ 春雨サラダ	人気の中華メニュー！長野県産大豆の豆腐を使って、野菜をたっぷりのマーボー豆腐を作ります。	ぶたにく とうふ みそ ポークしょうまい	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく にら たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ さとう	こめあぶら		673	798	31.5	35.4
27 水	ミニ コッパン	MILK	ポークビーンズ きのこの和風スパゲティ りんごでポンチ	山ノ内産のえのきやしめじを使った和風スパゲティは、きのこのうまみがギュッと詰まっていますよ。	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ えのき しめじ りんご みかんかん パインかん	コッパン じゃがいも スパゲティ ナタデココ セリー	こめあぶら		622	714	25.7	29.1
28 木	ごはん	MILK	ふとわかめのみそ汁 鶏肉のから揚げ 中華風サラダ 米粉のももタルト	東小お楽しみ献立 栄養バランスや色合い、季節感など多くのことを意識して考えてくださったステキな献立です。お楽しみに♪	みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ だいこん えのき はくさい しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ ふ でんぶん こめコタルト	ひまわりあぶら ごまあぶら		666	790	25.5	29.5
29 金	米粉パン	MILK	春雨スープ 笹かまのオーロラ焼き フロッコリーのサラダ	ノンエッグマヨネーズとケチャップを混ぜたオーロラソースで下味をつけた笹かまぼこを、オープンで焼きます。	ぶたにく ささかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが フロッコリー はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめコパン はるさめ こめあぶら	ノエッグマヨネーズ ごまあぶら		576	659	24.4	29.1

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界から注目されています。11月24日は、「和食の日」。和食を味わい、その魅力を感じ、受け継がれてきた日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

和食の4つの特徴

- 多種で新鮮な食料とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

家庭で実践したい「和食」の取り組み

- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- はしを正しく使って食べる
- ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる
- 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる
- 旬の食べ物を味わう

秋の食べもの3択クイズ

Q1 ナスは英語で「○○○plant(○○○植物)」と言います。○○○に入る英語は？

① Boots(長くつ) ② Whale(くじら) ③ Egg(たまご)

Q2 次のうち、根っこ部分を食べるいもはどれ？

① さつまいも ② じゃがいも ③ さといも

Q3 サンマは漢字で「秋○魚」と書きます。○に入る漢字は？

① 刀 ② 羽 ③ 矢

こたえ Q1=③(Eggplant) Q2=①(②と③は地下のくきの部分) Q3=①(秋刀魚)