

令和5年度 11月 予定献立表

給食目標 地域の食材や郷土食を知ろう 感謝して食べよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示	
			赤 体をつくる もとなる食品		緑 体の調子を整える もとなる食品		黄 エネルギーの もとなる食品			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)
			たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質		小学 3,4 年生	中学生
1水	ご飯	豚汁 アジのごまteri焼き おひたし 南小6年欠	豚もも肉 油揚げ みそ さば かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう 長ねぎ 白菜 しょうが もやし	米 こんにやく じゃがいも	油 ごま	今日は北小学校でマラソン大会があります。たくさん走った後は、体が温まるしょうがの入った豚汁や、あっさりとした料理を食べて回復しましょう!	609	764
2木	ご飯	ワンタンスープ ごまみそレバー 梅かつおあえ 南小6年欠	鶏もも肉 豚レバー 豚もも肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲン菜	しいたけ 大根 もやし たけのこ きゃぶ キャベツ	米 ワンタン 片栗粉 さとう	油 ごま	成長期に欠かせない鉄は、吸収されにくい栄養素でもあります。植物性の青菜などととるときは、たんぱく質とビタミンCとあわせて吸収UP!	635	782
6月	ご飯	五目春雨スープ 秋シイラと生揚げのチリソース 寒天の中華サラダ 南小6年欠	ベーコン かまぼこ しいら 生揚げ	牛乳 寒天	にんじん	長ねぎ しめじ 白菜 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり	米 はるさめ 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	ハワイでマヒマヒと呼ばれるシイラは、海外では人気の高い高級魚です。和洋中いろんな料理にあります。	612	757
7火	切り コッペパン	ラビオリスープ フランクローベルソース ダブルポテトサラダ	ベーコン ソーセージ ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	コッペパン ラビオリ さとう さつまいも じゃがいも		ラビオリはイタリアのパスタ料理。小麦粉で作った生地に、肉や野菜などの具をいれて、はさんだものです。今回はあっさりスープにうかべます。	751	909
8水	ご飯	カミンちゃん入り吉鍋 木の葉揚げ かみかみサラダ 中学試食会	凍り豆腐 豚もも肉 みそ 揚げかまぼこ さきいか	牛乳 昆布	野沢菜漬 にんじん	しめじ 長ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ ごぼう 切り干し大根	米 さとう 小麦粉	ごま油 油	立冬・いい歯の日献立 かみごたえのある食べ物がちりばめられた献立です!	643	781
9木	ご飯	ピリ辛トック チュウツツパ キャベツのナムル	豚ひき肉 豆腐 みそ 豚もも肉	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう 長ねぎ キムチ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米 さとう こんにやく トック 水あめ	油 ごま油 ごま	立冬をすぎ、日に日に寒さが厳しくなるころ。キムチを入れたピリ辛スープで体を温めて、かぜを予防しましょう。	593	738
10金	もち麦入り ご飯	スープカレー のり塩ビーンズ カラフルサラダ 	鶏もも肉 大豆	牛乳 あおりの	トマト ピーマン 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 片栗粉 さとう	油	スープカレーは、北海道の札幌で有名な名物料理!とろみが少なくあっさりとしたスープですが、スパイスが聞いて食欲を刺激します。	622	771
13月	玄米入り ご飯	もずくのみそ汁 焼きとり丼の具 おかかチーズあえ	生揚げ みそ 卵 鶏もも肉 かつおぶし	牛乳 もずく チーズ	にんじん	えのきたけ 大根 長ねぎ きゅうり 白菜 もやし	米 玄米 さとう		焼きとり丼は、新メニュー!地元の長ねぎをたっぷり使い、焼き目をつけて香ばしさをプラスした丼ぶりです。	592	732
14火	米粉パン	えのきのふわふわスープ タラのフリッターマトソース さっぱりコールスローサラダ	鶏ささみ 卵 たら かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな トマト 赤パプリカ	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン 片栗粉 天ぷら粉 さとう	油	「カリカリでおいしい!」「お魚が苦手だけど食べられた!」と大好評だったフリッターをふたたび。衣に炭酸水を入れるのがポイントです。	688	845
15水	ご飯	寒天スープ キムタク炒め 切干大根のごまマヨあえ	ベーコン 豚もも肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲン菜 こまつな	玉ねぎ とうもろこし キムチ つぼ漬 キャベツ もやし 切り干し大根 きゅうり 大根	米 片栗粉	ごま油 ごま	海なし県の長野ですが、厳しい寒さをいかした寒天づくりが昔から盛んです。	567	698
16木	ご飯	おでん 凍り豆腐入り卵焼き なめたけあえ 	うすら卵 生揚げ ちくわ 厚焼玉子	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 キャベツ きゅうり もやし なめたけ	米 さといも こんにやく		おでんのおいしい季節になりましたね。地元の大根をふんだんに使って、大きな釜でコトコト煮たおでんは、味がしっかりしています。	593	734
17金	ご飯	信州ベジ多みそ汁 とり肉のりんごソース ごぼうサラダ 北小試食会	生揚げ みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん こまつな	しめじ 玉ねぎ りんご ごぼう きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	油	りんごソースは、地元の新鮮なりんごをみじん切りにして作ります。甘酸っぱいソースがとり肉によくあいます。	526	658

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。



歯によい献立



適塩献立



太字の食品は高森町産です!

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp

【出典】(c)少年写真新聞社SeDoc, 2022, 2023



11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける



地域の食べ物を食べよう

地産地消!

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



地産地消のよろこび

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。

地域の活性化

地域でつくられたものを買えば、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。

環境によい

輸送距離が短いので燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



