

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		エネルギーの もとなる食品			小学 3,4 年生	中学生		
					1群	2群	3群	4群				5群	6群
					たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質					炭水化物	脂質
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類								
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 30.1 22.3 2.0	764 36.9 26.6 2.3		
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 きゃぶつ 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 27.4 18.9 2.0	782 32.9 21.9 2.4		
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 27.3 19.1 2.0	757 32.8 21.9 2.5		
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 28.4 33.8 3.4	909 33.7 39.6 4.0		
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	643 26.5 21.7 2.4	781 30.2 24.6 2.9		
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 26.2 16.4 2.5	738 31.6 18.6 3.4		
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 28.5 22.1 1.6	771 34.1 25.8 1.9		
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 26.1 20.7 2.4	732 31.3 24.0 3.2		
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 35.6 24.9 3.0	845 43.1 29.5 3.7		
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 21.2 17.6 2.7	698 25.0 20.0 3.2		
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 25.6 19.4 1.9	734 30.7 22.5 2.4		
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 24.9 13.3 1.9	658 30.8 15.1 2.1		

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

食育たより 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。

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 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	ビタミン、無機質 色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物		炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	脂質 油脂類・ 種実類		小学 3,4年	中学生
20月	ご飯	せんべい汁 豆腐のみそ田楽 きゅうりの香りづけ	鶏もも肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	まいたけ 大根 長ねぎ きゅうり キャベツ 白菜 たくあん	米 さとう さといも せんべい 片栗粉	油 ごま	せんべい汁は、青森県の郷土料理。冷害でお米がとれなかった地域では、せんべいは貴重な保存食でした。せんべいの食感を楽しみましょう。	598	728
21火	コッペパン	かぼちゃポタージュ オムレツのカレーミート フレンチサラダ	大豆 ベーコン オムレツ 豚ひき肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根	コッペパン 米粉 小麦粉	バター 油	かぼちゃスープ	643	784
22水	ご飯	柿丸みそ肉じゃが キャベツ入りつくね ごましようゆ和え	豚もも肉 凍り豆腐 みそ 大豆 つくね	牛乳	にんじん チンゲン菜	しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも さとう しらたき	ごま油 ごま	キャベツくん	632	779
24金	ご飯	かきたま汁 サケの揚げだし いそか和え	卵 さけ	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし しいたけ 大根 キャベツ きゅうり	米 片栗粉 さとう	油	和食の日献立	579	722
27月	ご飯	よせなベ汁 シシャモの天ぷら 五目きんぴら	たら さつま揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	えのきたけ 白菜 長ねぎ ごぼう えだまめ	米 しらたき 小麦粉 さとう 天ぷら粉 こんにゃく	油 ごま油 ごま	なべぶぎょういつけんらくちやく	599	729
28火	コッペパン	さつまいもの米粉シチュー ポロニアステーキ わかめと枝豆のサラダ	鶏もも肉 ポロニアステーキ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム わかめ	にんじん こまつな	しめじ 玉ねぎ えだまめ きゅうり もやし	コッペパン さつまいも 米粉 さとう	バター 油	米粉シチューは、牛乳や生クリーム、バターを入れたスープに米粉でとろみをつけた、優しい甘味のシチューです。今回は旬のさつまいも!	686	831
29水	ご飯	はなちゃんのみそ汁 厚揚げのきのこあん おみづけ	豆腐 みそ 生揚げ 鶏ひき肉	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	大根 長ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり かぶ	米 アマランサス さとう 片栗粉	油 ごま	はなちゃんのみそ汁	583	739
30木	わかめご飯 (少なめ)	うどん入りABCスープ ささみのレモン風味 海藻サラダ ミルク(いちご味)	ベーコン 鶏ささみ ツナ	牛乳 わかめ 海藻	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 片栗粉 ABCマカロニ うどん さとう ミルク	油	北小リクエスト献立	585	736

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て食べることで、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 おはなしメニュー

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学生 下:中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

※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

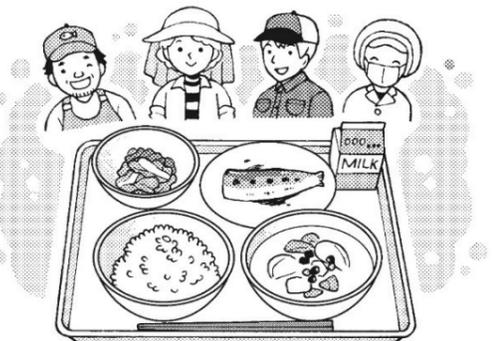


食育だより

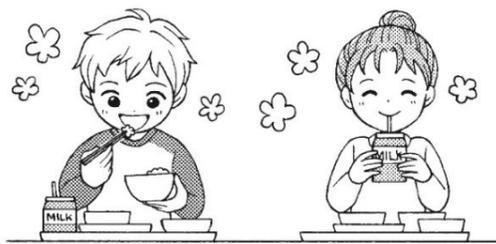


給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができま。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

***** 和食の基本

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。

「和食」を食べよう
だしをとろう
一汁三菜

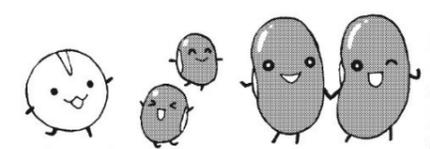
クイズ はくさいの仲間？

- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



①レタス
②こまつな
③ほうれんそう

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。