

令和6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 もとになる食品	緑 体の調子を整える もとになる食品	黄 エネルギーの もとになる食品	エネルギー		たんぱく質(g)		脂質(g)	食塩相当量(g)		
						たんぱく質	脂質						
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆腐製品	2群 無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 ビタミン、無機質 色のこい野菜	4群 その他の野菜・ きのこ・果物	5群 炭水化物 米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	6群 脂質 油脂類・ 種実類					
1金	もち麦ご飯	根菜カレー のり塩ビーンズ たくあんのおかか和え	豚もも肉 大豆 かつおぶし	牛乳 チーズ あおのり	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 れんこん キャベツ きゅうり たくあん	米 麦 米粉 片栗粉	油 バター ごま	根っこの部分を食べる野菜(根菜)が おいしい季節です。根菜には、体を温 めたり、お腹の中をそうじしたりする働 きがあります。	613 25.1 19.4 1.8	763 30.1 22.6 2.2		
5火	ご飯	五目春雨スープ チュウツツパブ キャベツのナムル	ベーコン かまぼこ 豚もも肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しめじ 白菜 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 はるさめ さとう	油 ごま油 ごま	今日の給食には高森町産の食材がたくさん 隠れています。あたりのまようにある 給食ですが、たくさんの人に支えられてみ なさんのところへ届いています。	549 24.1 13.4 2.1	680 28.6 14.9 3.1		
6水	ご飯	けんちん汁 とり肉とかぼちゃの揚げ煮 いそびたし	豆腐 とりもも肉	牛乳 焼きのり	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう えのきだけ 大根 長ねぎ キャベツ	米 こんにゃく 片栗粉 さとう	ごま油 油 ごま	免疫力アップにつながるビタミンEが 豊富なかぼちゃを味わいます。鶏肉と かぼちゃを油でカリッと揚げて、甘辛 いたれをからめます。	622 20.3 22.1 1.9	771 23.9 25.8 2.2		
7木	ご飯	おでん 凍り豆腐入り卵焼き なめたけあえ	がんもどき 厚揚げ ちくわ 卵	牛乳 こんにゃく	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 こんにゃく		肌寒くなり、おでんがおいしい季節になり ました。おでんは、地域や家庭によって、 入れる具材や味付けが様々です。おうちで はどんなおでんを食べますか？	583 24.3 17.1 1.9	721 29.0 19.7 2.3		
8金	ご飯	みそワナン ますのバーベキューソース かみかみサラダ	とりもも肉 みそ ます ささいか	牛乳 こんにゃく	にんじん	もやし しめじ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 白菜 キャベツ ごぼう	米 ワナン 片栗粉 さとう	油 ごま油	高森町の3年4組が育てた白菜が届く 予定です。たくさんの方がこもった 白菜をよく味わっていただきますよう です。	620 29.0 19.3 2.0	774 35.3 22.5 2.7		
11月	ご飯	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	しめじ 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	今日はいつもの肉じゃがをみそ味にア レンジしました。じゃがいもには、ビタミン Cが豊富に含まれているため、風邪 予防にも効果的です。	632 25.7 20.2 1.9	778 30.7 23.1 2.5		
12火	切り丸パン	さつまいもの米粉シチュー すけとうだらのマスタードソース さっぱりコールスローサラダ	とりもも肉 すけとうだら 糸かまぼこ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	丸パン さつまいも 米粉 片栗粉 はちみつ さとう	油 バター	すけとうだらは、やわらかい身をした白身 魚で、かまぼこやさつま揚げなどの練りも のにもよく使われます。今回は、カリッと揚 げて甘いソースでいただきます。	718 31.8 27.0 2.7	880 38.8 32.2 3.2		
13水	ご飯	せんべい汁 ピリピリチキン ごまじゃこ和え	とりもも肉	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	大根 白菜 まいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 さといも かやきせんべい さとう	ごま油 ごま	せんべい汁は、青森県の郷土料理で す。冷害でお米がとれなかった地域で は、貴重な保存食でした。食感を楽し んで食べてください。	568 24.5 18.6 1.9	706 29.7 21.7 2.5		
14木	ご飯	マーボー豆腐 焼ききょうざ 森のサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 きょうざ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	うまみたっぷりのしめじが入った森の サラダです。給食では、高森町で作ら れているしめじを使用しています。	634 25.3 21.7 1.8	801 31.1 26.1 2.3		
15金	玄米入り ご飯	吉野汁 揚げ豆腐のにんじんみそ はりはり漬け	とりもも肉 豆腐 鶏ひき肉 みそ	牛乳 塩こんにゃく	にんじん	しめじ 大根 長ねぎ 切り干し大根 白菜 きゅうり	米 玄米 片栗粉 さとう	油	はりはり漬けには、切り干し大根を 使用します。だいごんを食べたときに「は りはり」と音がすることから、この名前 になったと言われています。	630 24.8 23.3 1.9	766 28.5 26.6 2.4		
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。									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学 3,4年生、 下:中学生)
歯によい献立									650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
適塩献立									830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	
太字の食品は高森町産です！													

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。

歯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



今月の給食目標は「感謝して食べよう」です！

給食ができるまでにどんな人が関わっているのかな？



「いただきます」「ごちそうさま」にこめられた意味

「いただきます」と「ごちそうさま」を言う時、みなさんはどんな想いで言っていますか？

本来、「いただきます」は、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表しています。野菜、お肉、お魚などたくさんの命をいただいて、食事ができることに感謝をします。また、「ごちそうさま」は、食事ができるまでに関わった人への感謝を表しています。食材を育ててくれた人、運んでくれた人、料理を作ってくれた人など、食事の裏側にはたくさんの人の努力が隠れています。そのほかにも、いろいろな意味が込められると思います。想いをもって、食事のあいさつができるといいですね。



10月10日に大学芋をだしました！

秋の味覚のひとつ、さつまいもを使って大学芋を手作りしました。ホクホクのさつまいもとあま〜いたれの相性がばっちり、とても好評でした。「家でもつくってみたい！」との声もありました。ぜひおうちの人と一緒に挑戦してみてくださいね。

大学芋

【材料(4人分)】

- さつまいも 200g(中くらい1本)
- 揚げ油
- 〈たれ〉
 - 砂糖 大さじ2と2/3(24g)
 - しょうゆ 小さじ1と2/3(10g)
 - みりん 小さじ1/2(3g)
 - 水 大さじ1(15g)
 - いりごま 適量



【作り方】

- さつまいもは一口サイズの乱切りにして、水にさらす。
- さつまいもの水気をふきとり、油で揚げる。
- たれの材料を鍋に全て入れて煮詰める。
- 完成したたれに、揚げたさつまいもを入れてからめる。
- 最後にごまを振りかけて完成！



…さつまいもの豆知識…

今から400年以上前に中国から伝わってきました。食物繊維が豊富で、お腹の中をお掃除してくれます！

令和6年度 11月予定献立表

給食目標 地域の食材や郷土食を知らう 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) 脂質(g) 食塩相当量(g)		小学 3,4年	中学生		
						1群 たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻					3群 ビタミン、無機質 色のこい野菜	4群 その他の野菜・ きのこ・果物
18月	ご飯	道産子汁 豚肉のかりん揚げ おひたし	まず 油揚げ みそ 豚も肉 かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ 白菜 もやし	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	バター 油 ごま	北海道生まれの食材がたくさん入った「道産子汁」です。じゃがいもやとうもろこし、バターなどを入れて作ります。北海道にはおいしいものがたくさんあります。	609 26.9 20.6 1.6	758 32.5 23.8 2.0		
19火	切りコッペパン	ラビオリスープ フランクケチャップソース 海藻とコーンのサラダ	ベーコン フランクフルト ツナ	牛乳 海藻 わかめ	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	コッペパン ラビオリ さとう	油	パンめしあがれ 今週から南小が読書週間です。ホットドック、めしあがれ！	649 26.7 26.5 3.5	821 33.4 33.9 4.7		
20水	ご飯	大根のそぼろ煮 鶏肉のカレー焼き のりマヨ和え	とりひき肉 大豆 かつおぶし とりも肉	牛乳 ヨーグルト 焼きのり	にんじん こまつな	大根 えだまめ キャベツ もやし	米 こんにやく さとう 片栗粉	油	今が旬の大根を使って、味が染み込んだ煮物をつくりまします。大根は、部位によって甘みや辛みが違います。料理ごと使い分けると、よりおいしく食べられます。	622 25.5 23.6 1.7	771 31.1 28.0 2.0		
21木	ご飯	すきやき煮 豆まめみそ豆 梅かつおあえ	豚も肉 豆腐 大豆 凍り豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	しめじ ごぼう しいたけ 白菜 長ねぎ きゅうり キャベツ	米 しらたき さとう 片栗粉	油	おいなるだいちずいぞく だいちずいぞくは、今日の給食でも大活躍です。	648 28.2 22.5 2.0	805 34.0 26.3 2.4		
22金	ご飯	かきたま汁 さばのてり焼き 五目きんぴら	卵 鯖 さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 えのきたけ ごぼう えだまめ	米 片栗粉 こんにやく さとう	ごま油 ごま	和食の日献立 11月24日は、和食の日です。「だし」と「素材の味」を味わいます。	596 27.3 20.7 2.0	742 33.4 24.4 2.3		
25月	わかめご飯	ABCスープ ささみのレモン風味 春雨サラダ ミルクメーク(いちご味)	ベーコン とりささみ ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 レモン キャベツ きゅうり	米 はるさめ ABCマカロニ 片栗粉 さとう ミルクメーク	油 ごま油 ごま	北小リクエスト献立 今週は、北小が給食週間です。人気の料理がそろった献立です。	607 27.5 16.4 1.9	754 35.0 18.6 2.2		
26火	米粉パン	具だくさんコンソメスープ かぼちゃコロッケ ツナと枝豆のサラダ	豚も肉 ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ しめじ えのき水 白菜 キャベツ えだまめ	米粉パン じゃがいも さとう	油 ごま	ぐりとぐらとすみれちゃん 今週から中学校が読書週間です。すみれちゃんのかぼちゃがコロッケになりました。	687 31.3 23.7 2.9	836 37.8 28.0 3.5		
27水	ご飯	ごまキムチ汁 シルバーのコーンマヨネーズ焼き とさず和え	豚も肉 厚揚げ みそ シルバー かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	大根 もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン	米 さとう	ごま油 ごま	日に日に寒さが厳しくなってきましたね。ピリッと辛いキムチ汁で体を温めて、風邪を予防しましょう。魚は、マヨネーズとコーンをのせて食べやすく仕上げました。	633 28.8 24.8 2.3	777 33.9 29.0 2.6		
28木	ご飯	ふわふわ卵丼の具 カラフルサラダ おばあさんの特製チョコレートケーキ	とりも肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 さとう 片栗粉 薄力粉 ホットケーキミックス チョコチップ	ごま油 油 バター	魔女の宅急便 キキがおばあさんからもらったチョコレートケーキを、みなさんにもお届けします。	663 24.1 20.0 1.2	818 29.2 23.1 1.5		
29金	もち麦ご飯	わかめスープ 市田柿入り焼肉丼 おみつけ	厚揚げ 豚も肉	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 干し柿 大根 きゅうり かぶ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	焼肉給食 飯田の焼肉醤油と市田柿を使ってうま味たっぷりの焼肉丼をつくりまします。	568 26.2 16.6 2.0	703 31.2 18.8 2.3		
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。参考してみてください。									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)
歯によい献立									650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
適塩献立									830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	
おはなしメニュー													

※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

給食で本の世界を味わいます！

☆11月19日 「パンめしあがれ」
(作 視覚デザイン研究所、絵 高原美和)

見ているだけでおなかがいっぱいになりそうな絵本です。コッペパンにフランクフルトを挟んで、ホットドックにして食べてくださいね。

☆11月21日 「おいなるだいちずいぞく」
(作・絵 はしもとえつよ、偕成社)

大豆一族は、人間の世界で大活躍！給食ではどんな活躍をみせてくれるのかな？この日は、揚げた大豆と凍り豆腐をみそ味のたれでからめた「豆まめみそ豆」を出します。

☆11月26日 「ぐりとぐらとすみれちゃん」
(作 なかがわりえこ、絵 やまわきゆりこ、福音館書店)

すみれちゃんが持ってきてくれた大きなかぼちゃで何作る？給食では、かぼちゃコロッケを出します。

☆11月28日 「魔女の宅急便」(作 角野栄子、福音館書店)

お届け物をしてくれたキキのために、おばあさんはチョコレートケーキを焼きました。給食センターでは、チョコチップ入りのチョコレートケーキを手作ります。

11月24日は和食の日

11月24日は語呂合わせで、「いい(11)にほん(2)しょく(4)」として、和食の日になっています。和食は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されており、世界中から注目を集めています。日本の大切な文化のひとつである和食の良さについて考え、和食を楽しんでみませんか？

〈和食の特徴〉

①多様で新鮮な食材と
素材の味わいを活用



②バランスが良く、健康的な
食生活



③自然の美しさや季節を表現



魚の
あけぼの焼き

④年中行事との関わり



11月29日(いい肉の日)は、焼肉給食です！

焼肉肉ロックフェスと飯田下伊那とのコラボメニューです。

飯田市は、焼肉の街と言われるほど、昔から焼肉をよく食べる習慣があります。家族や職場、近所の人との集まりなど、人が集まる場所には「焼肉」がありました。「焼肉」を通じて、人と人がつながり、仲を深めていたことがわかります。大人だけでなく、子どもたちにも焼肉を楽しんでほしいという想いから、今回の焼肉給食が始まりました。

当日のメニューは・・・
「市田柿入り焼肉丼」
飯田市生まれの焼肉醤油と
市田柿のチップを使用！

