



令和6年度 11月

こんだてカレンダー



安曇野市南部学校給食センター

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						【栄養価】 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		欠食 お知らせ	給食センターより
				おもに からだの そしきをつくる		おもに からだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる					
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質				
1 金	ごはん		わらさの竜田揚げ ハリハリ漬け かみなり汁 	わらさ 絞豆腐	牛乳 こんぶ	人参	ゆで干し大根 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さとう こんにゃく	油 ごま油	小 653 27.4 25.6 2.5	中 817 33.7 31.0 3.2	南小1年 三小5-3,5-4 欠食 ★マークは旬やおすすめの 食材を使った献立です。 ★マークは「先生おすすめ 給食」です。	
5 火	(三郷小・ 豊科南中) ★ココア あげパン		野菜とウインナーのソテー りんご★ ポトフ 	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	もやし とうもろこし キャベツ りんご セロリ たまねぎ 大根	でんぶん じゃがいも (三郷小・豊科南中) コッペパン グラニュー糖	油	小 608 24.4 19.9 2.8	中 754 29.8 23.8 3.7	★先生 おすすめ給食 「揚げパン」 おすすめポイント 「給食センター の方のパンを 揚げる大変さ や熱意を感じ て味わってほ しい！」	
	(豊科南小・ 三郷中) コッペパン ★いちごジャム		揚げパンの献立は、砂糖と油の摂取量がとても多くなります。午後は体をたく さん動かしてエネルギーを消費させ、間食には果物や乳製品を選びましょう。 						(豊科南小・三郷中) コッペパン いちごジャム	小 717 23.9 32.1 2.7	中 905 29.2 39.5 3.5	豊科南小、三郷中の みなさんは10月の 揚げパンの感想を ぜひ聞かせて ください。	
6 水	スパゲッティ		鶏の照り焼き かみかみサラダ クリームソース	鶏肉 いかくんせい ベーコン	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう でんぶん	油 バター	小 647 30.3 30.3 3.1	中 815 37.7 37.1 4.1	★先生 おすすめ給食 「季節の 混ぜごはん」 おすすめポイント 「朝ベジ」で すてきな一日をスタート！ 	
7 木	★きのこの 混ぜごはん		かじきのみそ漬焼き うの花の炒り煮 すいとん汁	鶏肉 かじき 豚ひき肉 ちくわ おから 油揚げ	牛乳	人参	しいたけ しめじ 枝豆 長ねぎ 大根 白菜	ごはん さとう すいとん	油	小 584 33.0 18.9 3.1	中 723 39.7 21.7 3.9	食べたい食材が年中手に入る 時代だからこそ、その季節 を代表する、その時を味 わえる料理は食育にもふさ わしいです。	
8 金	ごはん		豚肉のしょうが炒め じゃがいもと枝豆のサラダ みそけんちん汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン 人参	たまねぎ たけのこ 枝豆 紫たまねぎ きゅうり ごぼう れんこん えのき 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油	小 629 30.3 23.3 2.2	中 789 40.7 22.1 4.0	いい歯の日 献立 豊科南小5年 欠食	
11 月	ごはん (風さやか)		凍り豆腐とさつまいもの甘辛揚げ★ じゃこあえ ねぎぶたみそ汁★	凍り豆腐 かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	人参	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さつまいも さとう	油 白いりごま	小 602 22.8 20.9 2.3	中 753 27.7 25.0 2.9	竹下徹さんのきゅうり きゅうりよくゆうびんでも おなじみ「穂高の竹下さん」 のきゅうりを給食では 5月ごろから寒くなってき た11月も使わせていただき ます。朝どりにこだわって いて、みずみずしさが特徴 のおいしいきゅうりを届けて くださっています。雑草を 増やさないように管理す るなど、減農薬できる工夫 もしているそうです。 地域食材の生産者さんに感謝 していただきます！	
12 火	ピラフ		鶏肉のフレーク焼き カラフルサラダ にんじんのポターージュ★	ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	赤パプリカ 人参 いんげん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄パプリカ	ごはん コーンフレーク 米粉	油 /ライグ マヨネーズ バター	小 635 28.4 24.4 2.8	中 790 35.0 29.4 3.5	豊科南小3年 三郷小6年 欠食	
13 水	中華めん		焼きぎょうざ ブロッコリーの中華サラダ みそラーメン汁	地粉餃子 ささみ 豚肉 なると みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし たけのこ 長ねぎ	中華めん	油	小 582 27.6 19.8 2.9	中 768 34.8 24.5 3.9	豊科南小6年 欠食	
14 木	ごはん		さばのカレー焼き きのこ入りおひたし★ みぞれ汁 りんご★	さば 鶏ひき肉	牛乳	チンゲン菜 人参	しめじ えのき もやし ごぼう 大根 長ねぎ りんご	ごはん さとう でんぶん	油	小 619 24.9 23.6 1.9	中 780 30.4 28.3 2.5	豊科南小6年 欠食 	
15 金	ごはん		厚揚げと長ねぎの煮付け★ 磯マヨネーズあえ かきたま汁	豚肉 厚揚げ かまぼこ 卵	牛乳 きざみのり わかめ	人参	長ねぎ もやし 白菜 きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん こんにゃく さとう でんぶん	油 /ライグ マヨネーズ	小 609 27.2 23.7 2.2	中 759 33.5 28.6 2.9	豊科南小6年 欠食 朝ごはん、毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気アップ！	

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより	
				おもに からだの そしきをつくる		おもに からだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーに なる		たんぱく質 g	脂質 g			食塩相当量 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質					
18月	ごはん		そぼろどんぶりの具 野菜のごまあえ わかめのすまし汁 ごはんにかけて そぼろどんぶり にしよう	豚肉 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 粉寒天 わかめ	人参	枝豆 もやし キャベツ きゅうり えのき たけのこ 白菜	ごはん しらたき さとう	油 白ねりごま 白すりごま	小 611 27.2 23.0 2.3	中 763 33.7 27.8 3.0	信州ACEプロジェクト Action(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる) に取り組み世界で一番 の健康長寿を目指す、健康 づくり県民運動の名称です。 給食でも健康な食生活を送る力を身につ けるための発信や、「減らそう塩分」「増や そう野菜」の取り組みを進めています。		
19火	ごはん		メンチカツ かぼちゃのさっぱりあえ はるさめスープ	メンチカツ 鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参 にら	きゅうり 枝豆 たまねぎ とうもろこし 白菜	ごはん マロニー	油	小 606 21.4 20.7 2.2	中 750 24.4 24.1 2.7			
20水	細うどん		さつまいものかき揚げ のりチーズあえ 山菜きつねうどん汁 シュークリーム	鶏肉 油揚げ	牛乳 チーズ きざみのり	チンゲン菜 人参	キャベツ もやし たまねぎ 大根 山菜 長ねぎ	細うどん さつまいもかき 揚げ シュークリーム		小 665 27.7 27.2 2.6	中 820 33.7 31.2 3.2	豊科南小学校 希望献立		
21木	ごはん (風さやか)		福神漬けあえ 柿 中村屋カレー	豚肉 みさどて そだてられた ぶたにくです	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 福神漬け 柿 長ねぎ しめじ 大根	ごはん	油	小 621 23.2 22.4 2.2	中 780 28.1 26.8 2.9	安曇野の日 (中村屋 カレー)	中村屋カレー 今年度2回目の中村屋カ リーは地域の豚肉、大根、 しめじ、長ねぎを使って秋 の味わいに仕上げます。	
22金	ごはん		さけの塩焼き 五目きんぴら みそ汁 味噌のり	鮭 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 味噌のり	人参	ごぼう 大根 えのき	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	ごま油 白いりごま	小 589 29.0 20.7 2.6	中 743 36.8 25.2 3.5	三郷中2年生 が考えた献立 和食の日献立	11月24日は日本の食文化に ついて考える「和食の日」 です。和食の基本「だし」 を使ったみそ汁を家庭でも 味わってみましょう。	
25月	ごはん		ささみのレモンソース シーザーサラダ 野菜たっぷりみそ汁	鶏ささみ みそ	牛乳 粉チーズ 粉寒天	赤パプリカ 人参 小松菜	レモン汁 キャベツ きゅうり 黄パプリカ たまねぎ 大根 長ねぎ	ごはん でんぶ 米粉 さとう クルトン さつまいも	油 /アイガ マヨネーズ	小 607 27.8 19.6 2.3	中 759 34.7 23.0 2.8	三郷中2年生 が考えた献立		
26火	ミルク ロールパン		パンネのクリーム煮 ハムサラダ 白菜とポテトのスープ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	ほうれん草 人参	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜	ミルクロールパン 米粉 パンネ じゃがいも	バター 油	小 587 27.6 20.8 3.0	中 732 33.9 24.9 3.6		今月の給食費 口座引落日 12月2日 (月) ご協力を お願いします	
27水	ごはん		卵焼き 切干大根の炒り煮 だまこ汁 みかん	厚焼きたまご 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 いんげん	切干大根 しいたけ 白菜 長ねぎ みかん	ごはん さとう だまこもち おこめ(ごはん)で つくろんだんごです (秋田県の郷土料理)	油	小 614 26.7 14.9 2.5	中 759 32.3 16.8 3.3	Instagram ご覧ください		
28木	ごはん (有機米)		にじますのつばら揚げ 香りびたし 大根と厚揚げのみそ汁	にじますつばら揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	白菜 もやし 大根 長ねぎ	ごはん さとう でんぶ	油 ごま油	小 601 25.5 22.8 2.3	中 742 31.0 27.8 2.8	安曇野の日	～環境にやさしい給食～ 市内で作られた有機米を使 います。給食で使う野菜は 地域のものが多く、環境に も体にもやさしいです。	
29金	ごはん (風さやか)		★肉だんごのトマト煮 ビーンズサラダ かぶのスープ	肉だんご ツナ 大豆 いんげん豆 豚肉	牛乳	ビーマン 人参	たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり こかぶ	ごはん さとう でんぶ	油	小 600 23.7 21.3 3.0	中 754 29.0 25.5 3.9	★先生 おすすめ給食 「肉団子の トマト煮」 おすすめポイント	しめじなど、きのこが入る とよりおいしいです。 (今回はしめじを使いま す。季節の地域食材です)	

【11月の給食目標】感謝して食べよう

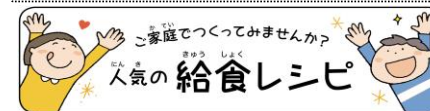
わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、みなさんの元へと給食が届けられています。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



しあわせバイ信州

「しあわせバイ信州」運動は県産品の購入や県内での消費を進める県の取組です。給食でも県内産の食材を選んで使用する「しあわせバイ信州」に取り組んでいます。

◇献立は都合により変更することがあります。◇主食の種類は、そば粉の取り扱いがある工場で製造しています。



- ・にんじんピラフ(10/11)
- ・納豆サラダ(10/25)
- ・鶏肉のおいだれ焼き(9/4)
- ・おかかチーズあえ(10/8)

※QRコードからご覧ください。



給食センターでは小学校2年生、5年生と中学校2年生への給食時訪問を行っています。給食や食に関するお話をすることで、児童生徒の皆さんから「レシピを献立表に載せてほしい」という声が多くありました。ぜひしてみてください。

