令和８年度

11月 よていこんだてひょう

月目標： 感謝して食べよう

山ノ内町 学校給食センター
TEL・FAX ３３－５５８０

◇給食センターのＨＰでは日々の献立を紹介しています。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 赤の食品 体をつくるもとになる 1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品 体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 きのこ・くだもの	黄色の食品 エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類 さとう	黄色の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g 小学校	栄養価 中学校
16 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 なるとまき みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん きゅうり レモン	にんにく たまねぎ もやし コーン キャベツ ながねぎ	ちゅうかめん でんぷん	こめあぶら	582 27.5 18.5 3.1	684 31.9 20.6 3.7
17 火	ごはん	MILK	じゃがいものそぼろ煮 絹厚揚げの甘酒みそだれ 切干大根のソース炒め	切干大根を焼きそば風に炒めた副菜を組み合わせます。ソースや青のりの香りが食欲をそそります。	とりにく みそ こおりどうふ きぬあつあげ ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん べにしょうが つきこんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん あまざけ	こめあぶら ごま	612 26.8 19.4 2.6	746 31.4 21.7 3.2
18 水	コッペパン	MILK	鶏肉と白菜のスープ ジャーマンポテト 大豆のチキンサラダ ブルーベリージャム	大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質が豊富な食品のひとつです。食感よくゆでて、サラダにいれますよ。	とりにく いとかまぼこ だいず ベーコン サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えのき はくさい にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	こめあぶら	561 27.4 16.6 3.3	677 32.5 19.0 4.1
19 木	ごはん（雪白舞）	MILK	きのこ入りけいとん汁 豆腐ナゲット 和風ソース 糸寒天のサラダ	地域食材の日 山ノ内周辺でとれた食材たっぷりの地域食材の日。今回は、雪白舞の新米、きのこ、すいとん、粉豆腐、糸寒天等です。	あぶらあげ みそ とうふ とりにく こなどうふ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん たまねぎ えのきごおり コーン キャベツ きゅうり	だいこん えのき しめじ はくさい	こめ すいとん でんぷん さとう	こめあぶら	578 25.3 18.1 2.0	701 29.6 20.4 2.5
20 金	米粉パン	MILK	春雨スープ かまぼこのオーロラ焼き（小笹型、中木の葉型） ブ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かまぼこを、オーブンで焼きます。	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン はるさめ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こめあぶら	539 24.2 17.2 3.4	655 28.3 19.6 4.4
24 火	ごはん	MILK	なるとのおすいもの シルバー（魚）の照り焼き 野沢菜漬けあえ	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。おはしを上手に使って、おいしく味わいましょう。	とりにく なるとまき とうふ かつおぶし シルバー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	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 のざわな	こめ おおむぎ		517 27.2 14.2 2.5	634 31.9 15.4 2.9
25 水	食パン	MILK	白菜と肉団子のスープ 鶏肉のバーベキューソース もやしとコーンのサラダ	長野県は標高が高いところが多く、土地を生かしておいしい野菜がたくさん収穫されます。県産の白菜を使用する予定です。	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく りんご レモン もやし きゅうり	ながねぎ えのき コーン はくさい	しょくパン はるさめ さとう	こめあぶら	579 32.3 18.3 3.3	705 38.3 20.8 4.1
26 木	ごはん	MILK	ポークカレー ツナとスパゲティのサラダ 山ノ内のりんご（ふじ）	11月22日は語呂合わせで「いいふじの日」ともいわれるようです。旬のりんごを楽しみましょう。	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ スパゲティ	ひまわりあぶら こめあぶら ﾊﾞﾀｰ	598 19.2 17.3 1.8	730 22.2 19.3 2.3
27 金	コッペパン	MILK	ABCスープ レバーとポテトのケチャップあえ 大根のマヨサラダ	鉄分やビタミン豊富なレバーをケチャップやカレー粉で作ったタレでからめ、食べやすく仕上げます。	ベーコン ぶたレバー サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう アルファベットマカロニ	ひまわりあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	621 25.4 26.1 3.0	755 29.8 30.4 3.8
30 月	ごはん	MILK	たぬき汁 鶏肉のマヨみそ焼き 野菜の浅漬け	ひくしおたすべジ献立 その昔、こんにゃくをたぬきに見立てて、お客さんをもてなしたというお話があります。	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ	ごまあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	540 25.7 15.4 2.1	656 29.9 16.9 2.4

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】



左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。





和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。