



令和6年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金		凍り豆腐の味噌汁 パサフィッシュフライ ← 卵なし ハムサラダ	油揚げ 凍り豆腐 みそ パサフィッシュフライ ロースハム 牛乳	だいこん にんじん はくさい 小松菜 キャベツ きゅうり	金芽米 さとう 油 オリーブ油	630 kcal 32.2 g 25.4 g 2.0 g
5火		豆乳ちゃんこ あんかけ肉団子(2個) ごまネーズサラダ	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 五目野菜肉だんご 牛乳	はくさい 長ねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さつま芋 すりごま ねりごま ノンエッグマヨネーズ	645 kcal 24.6 g 24.0 g 2.1 g
6水		ミネストローネ ポテトのチーズ焼き だいこんサラダ	豚肉 ショルダーベーコン シュレットチーズ 牛乳	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト水煮 だいこん きゅうり ホールコーン	コッパン 黒砂糖 バター じゃが芋 油 オリーブ油	625 kcal 24.5 g 21.3 g 3.2 g
7木		豚汁 山賊焼き ブロッコリーサラダ 豆乳いちごクレープ ← 乳・卵・小麦なし	豚肉 鶏肉 みそ 炊込わかめ 牛乳	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ ブロッコリー ホールコーン	金芽米 突ごんにやく じゃが芋 でんぱん さとう いちごクレープ 油 オリーブ油	702 kcal 30.3 g 23.5 g 2.7 g
8金		豆のカレースープ ショールンポー(2個) もやし中華あえ	鶏肉 大豆 金時豆 ショールンポー 牛乳	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう ごま油	572 kcal 25.1 g 14.7 g 2.0 g
11月		肉だんごスープ 松本産大豆の納豆 切り干し大根の炒り煮 ← りんご	肉だんご 豚ひき肉 油揚げ 納豆 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい いんげん チンゲンサイ ゆでぼし大根 りんご	金芽米 さとう 油	592 kcal 22.5 g 16.5 g 1.5 g
12火		けんちん汁 レバーと豚肉のケチャップがらめ 元氣サラダ	豆腐 豚レバー 豚肉 花かつお 塩こんが 牛乳	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにやく でんぱん さとう 油 ごま油	647 kcal 26.5 g 22.5 g 1.8 g
13水		ジュリエンスープ 鶏肉と大豆のトマト煮 フルーツあえ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しめじ トマト水煮 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	コッパン マスカットゼリー 油 オリーブ油	636 kcal 30.4 g 18.8 g 2.6 g
14木		いも団子汁 しいらの香味焼き チーズおかかサラダ	鶏肉 しいら 角チーズ 花かつお 牛乳	だいこん にんじん えのきたけ みつば いら キャベツ きゅうり にんにく しょうが	金芽米 いも団子 さとう 油	543 kcal 28.5 g 12.5 g 1.8 g
15金		環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 長野県産鶏肉のねぎねぎソース カラフル大根のツナサラダ ← 環境にやさしい給食	厚揚げ みそ 鶏肉 ツナフレーク 牛乳	はくさい にんじん 茶色えのきたけ しょうが にんにく 長ねぎ だいこん 紅くるり大根 紫だいこん キャベツ	金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん 油	620 kcal 29.2 g 22.7 g 1.8 g

郷土料理にはこのマークがつきます この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁のにはこのマークがつきます

食育だより

11月 月目標「味わって食べよう」



よく味わって食べていますか？

食べたときに感じる味は、「甘味(あまみ)・塩味(えんみ)・酸味(さんみ)・苦味(にがみ)・うま味(うまみ)」という5つの基本の味に分けられます。この5つを組み合わせることで、いろいろな味が生み出されています。また、おいしさは味だけではなく、料理の見た目、口あたり、歯ごたえ、温度なども関係しています。食事の時はいろいろなことを意識して、よく味わって食べてみてください。

5つの基本の味と代表的な食べ物

甘味(あまみ)	塩味(えんみ)	酸味(さんみ)	苦味(にがみ)	うま味(うまみ)
さとう 砂糖 はちみつ	しお しお	す 酢 レモン	コーヒー	ふきのとう だし



令和6年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
18月	かつおとこんぶのすまし汁 さばのうま煮 ごまあえ	和食の日こんだて	豆腐 さば みそ 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん みつば もやし だいこん きゅうり しょうが	金芽米 さとう すりごま	602 kcal 28.5 g 21.6 g 2.2 g
19火	野菜スープ ハンバーグ・デミグラスソースかけ かぼちゃサラダ		豚肉 国産ハンバーグ 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん ホールコーン 小松菜 オニオンソテー かぼちゃ りんごピューレ きゅうり キャバツ	金芽米 油	579 kcal 21.8 g 18.2 g 1.8 g
20水	コーンポタージュ サルサフランク ツナサラダ	パンにはさんで たべましょう	鶏肉 フランクフルト ツナフレーク 生クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン コーンペースト にんにく キャバツ きゅうり	コッパン パター 米粉 さとう 油 オリーブ油	722 kcal 26.2 g 33.4 g 3.5 g
21木	白菜スープ オムレツそばろあんかけ わかめサラダ		豚肉 豚ひき肉 プレーンオムレツ 大豆の華 みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい しめじ 小松菜 しょうが きゅうり キャバツ	金芽米 さとう でんぷん オリーブ油	538 kcal 21.6 g 16.9 g 2.3 g
22金	吉野汁 松本SOYメンチ まめコーンサラダ	まつもとの日	鶏肉 大豆 松本SOYメンチ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん はくさい きゅうり キャバツ ホールコーン	金芽米 里いも でんぷん さとう 油 ノンエッグマヨネーズ すりごま いりごま ごま油	666 kcal 22.6 g 25.2 g 2.2 g
25月	よせ鍋汁 厚揚げ入りホイコーロー 御浜町のみかん		鶏肉 豚肉 たら 厚揚げ みそ 牛乳	にんじん えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが たまねぎ キャバツ みかん	金芽米 しらたき さとう でんぷん 油	597 kcal 27.4 g 18.4 g 1.7 g
26火	さつまい 松風焼 おかかあえ		鶏肉 鶏ひき肉 みそ 大豆の華 花かつお 牛乳	にんじん だいこん 長ねぎ たまねぎ もやし えのき水 きゅうり	金芽米 突こんにやく さつまい パン粉 さとう いりごま	600 kcal 28.2 g 17.0 g 2.2 g
27水	ABCスープ 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ プリン	鳥立小きぼうこんだて 乳・卵なし	牛乳 加糖練乳 シヨルダーベーコン 鶏肉	セロリー たまねぎ にんじん キャバツ ホールコーン きゅうり	コッパン パター さとう ABCマカロニ でんぷん マロニー 油 ごま油 豆乳プリン	782 kcal 32.2 g 29.1 g 3.1 g
28木	粥蕎麦スープ 蒸し餃子(2個) ひじきのサラダ		豚肉 なんと ギョーザ ひじき 牛乳	たまねぎ キャバツ 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん	金芽米 こんにやく麵 さとう 油	542 kcal 19.9 g 15.7 g 1.8 g
29金	なめこ汁 わらさ紅葉おろしがけ ほうれんそうのりマヨあえ		厚揚げ わらさ みそ 角ぎざみのり 牛乳	なめこ たまねぎ もやし にんじん はくさい 長ねぎ だいこん ほうれんそう きゅうり	金芽米 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	626 kcal 29.7 g 26.8 g 1.8 g

郷土料理にはこのマークがつきます
 この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

11月24日は「和食の日」

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、主食・主菜・副菜がそろった食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、11月24日が「和食の日」と制定されています。給食にも、和食のおいしさを味わえる献立(和食の日献立)を取り入れています。お楽しみに！
 「和食」のことがもっと知りたい人は、和食会議 で検索してみてください。

[一般社団法人和食文化国民会議 | Washoku Japan | 一般社団法人和食文化国民会議 \(略称: 和食会議\) は、和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開しています。](http://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html)

松本市博物館では、特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」が開催中です。(12月18日まで)

具だくさんみそ汁コンテスト 開催決定！！

テーマ:松本の新しい郷土食へ
 ~信州産みそを使用した、野菜たっぷりおいしい具だくさんみそ汁~

レシピ募集期間:令和6年11月1日(金)から
 令和7年1月5日(日)
 *応募用紙は、10月30日付でホームページに公開予定です。
 *応募用フォームからの応募も可能です。(フォームは11月1日からホームページに設置されます。)

具だくさんみそ汁コンテストレシピ大募集

月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>

また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。
 TEL:86-1130 FAX:86-1150
 メール:kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！