



# ランチタイム♪

11月1日（金）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- なめこの味噌汁 みそしる
- さんぞくやき  
山賊焼
- キャベツのレモンあえ
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

さんぞくやき た きゅうしょくよう  
山賊焼でガッツリ「ごはん」を食べましょう！ 給食用の

きそさん まい しんまい  
木曾産あきたこまち「ともえちゃん米」も、そろそろ新米に

き か おも もんだい しょうがくいちねんせい  
切り替わると思われます。ここで問題！小学一年生のごはん

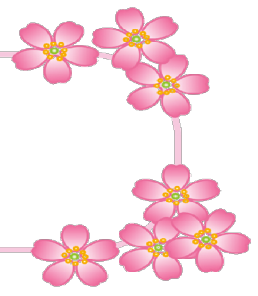
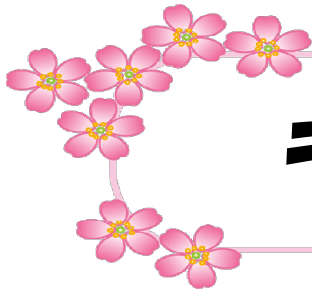
いっばいぶん やくなんつぶ  
一杯分は約何粒でしょうか？ ①25 ②250 ③2500

せいかい つぶ ちゅうがくさんねんせい  
正解は ③2500粒 でした。ちなみに中学三年生のごはん

いっばいぶん つぶ こめ かんじ はちじゅうはち  
一杯分は4500粒になります。米は漢字のとおり八十八

てま か ひとつぶ むだ  
もの手間が掛けられています。一粒も無駄にできませんね。





# ランチタイム♪

11月5日（火）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ぶたたまどん 豚玉丼
- もやしいそかの磯香あえ
- シナノゴールド
- ぎゅうにゅう 牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

シナノゴールドは長野県で誕生した品種です。さて問題！

このリンゴの皮は何色でしょうか？ ①赤色 ②黄色 ③緑色

正解は ②黄色！ 「ゴールド」という名前がヒントでしたね。

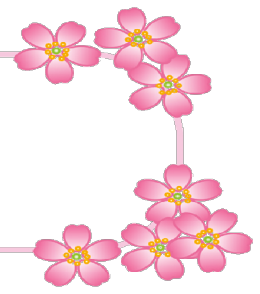
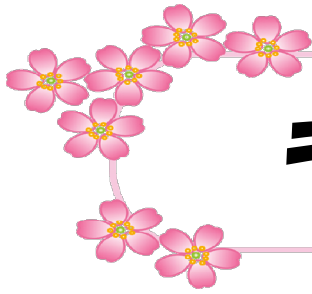
秋映やシナノスイートと共に「信州りんご三兄弟」として

全国に売り出されました。赤黒く輝く秋映や、甘さが特徴の

シナノスイートに比べて、シナノゴールドはシャキッとした

食感と爽やかな酸味が特徴です。味わって食べましょう♪





# ランチタイム♪

11月6日（水）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ラーメン
- 味噌ラーメンスープ
- 海藻サラダ
- 大学芋
- 牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう みそ 今日<sup>きょう</sup>は味噌<sup>みそ</sup>ラーメン！ ラーメンは人気<sup>にんき</sup>のメニューですが

がいしょく やさいぶそく 外食<sup>がいしょく</sup>をすると野菜不足<sup>やさいぶそく</sup>になりがち。給食<sup>きゅうしょく</sup>のように、野菜<sup>やさい</sup>が

たっぷり<sup>はい</sup>入ったラーメン<sup>はい</sup>を選んで、サラダ<sup>えら</sup>も食べ<sup>た</sup>ましょう。

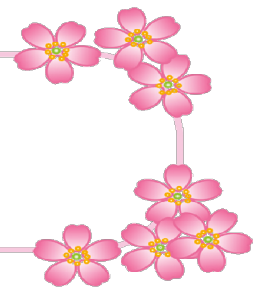
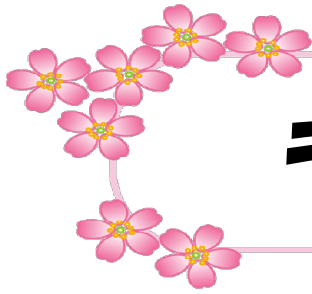
さて、デザート<sup>きゅうしょくしつとくせい</sup>は給食室特製<sup>きゅうしょくしつとくせい</sup>の大学芋<sup>だいがくいも</sup>！ ここで四択問題<sup>よんたくもんだい</sup>！

だいがくいもはっしょう だいがく つぎ 大学芋<sup>だいがくいもはっしょう</sup>発祥<sup>だいがく</sup>の大学<sup>つぎ</sup>は次のうちどれでしょう？ ①東京大学<sup>とうきょうだいがく</sup>

②信州大学<sup>しんしゅうだいがく</sup> ③鹿児島大学<sup>かごしまだいがく</sup> ④ラーメン大学<sup>だいがく</sup> ・ ・ 正解<sup>せいがい</sup>は

①東京大学<sup>とうきょうだいがく</sup> でした。そこから、全国<sup>ぜんこく</sup>に広<sup>ひろ</sup>まったそうです。





# ランチタイム♪

11月7日（木）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ジュリエンスープ
- タンドリーチキン
- おんやさい  
温野菜サラダ
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

ジュリエンヌとはフランス語で何という意味でしょう？

①せんぎ 千切り ②かくぎ 角切り ③みじんぎ みじん切り・・・せいまい 正解は ①せんぎ 千切り

でした。ちなみに、かくぎ 角切りは「マセドアン」、みじんぎ 切り

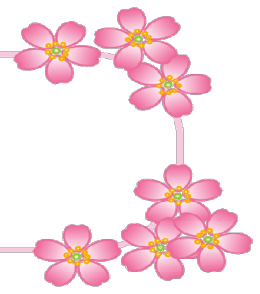
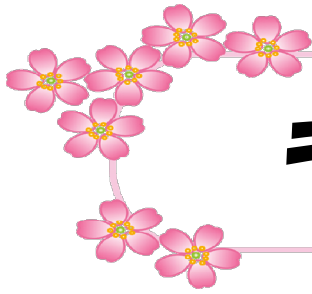
は「コンカッセ」と言います。しゅさい 主菜はタンドリーチキン。

とり 鶏モモ肉をにく 肉を「カレー粉」と「ヨーグルト」につけ込んで

や 焼いた料理です。ヨーグルトがにく 肉をやわ やわらかくしてくれて

また、ソースとしてもさわ さわやかなさんみ 酸味とこく 味が加わります。





# ランチタイム♪

11月8日（金）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- やきふ みそしる 焼麩の味噌汁
- サケのおろしポン酢
- とりわさマヨあえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

ひと からだ ひと た もの つく ひと からだ  
人の体は、その人が食べた物で造られています。人の体を

じどうしゃ たと しょくもつ ぶひん せいちょうき ぶひん  
自動車に例えると食物は、その部品です。成長期には部品が

た ていど かたち く あ  
足りなくても、ある程度の形に組み上げられてしまいます。

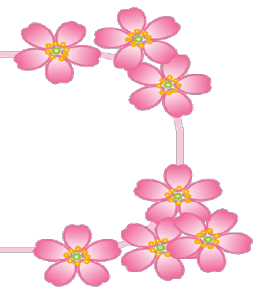
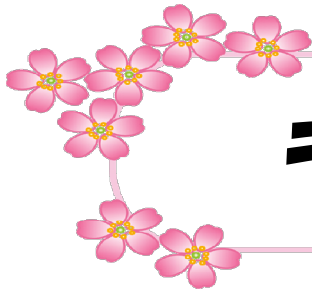
ぶひんぶそく くるま はし こしょう ひつよう  
部品不足の車は、ちゃんと走れないし故障しますよ。必要な

しゅるい ひつよう りょう いしき た  
種類と必要な量。それを意識して食べましょう。ちなみに

がっこうきゅうしょく せいちょうき ひつよう えいようそ りょう けいさん  
学校給食は成長期に必要な栄養素と、その量が計算されて

かてい しょくじ さんこう よ  
います。家庭での食事も、これを参考にすると良いでしょう。





# ランチタイム♪

11月11日（月）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ビビンバ丼
- 春雨スープ
- 揚げじゃがサラダ
- 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう 今日「1」が4桁も並ぶ日、ということで様々な記念日になっております。モヤシやポッキーなど、ほそなが かたち 細長い形をした食品がその多くを占めていますが、きゅうしょく がつ にち 給食でも11月11日にちな 困んだメニューを揃えました。いや、揃えていただきました。せんぎ 千切りって、とってもたいへん 大変なんです。しかもあげもの 揚げ物まで・・・ひとりひとり 一人一人のことを考えて、ひと ひと ていねい さぎょう 丁寧に作業して下さる ちょうりいん 調理員のせんせい がた 先生方に感謝する・・・そんな記念日にしましょう。



# ランチタイム♪

11月12日(火)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- だいこん みそしる  
大根の味噌汁
- とり おい やき  
鶏の美味だれ焼
- ろくもんせん  
六文銭サラダ
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

おい うえだし めいぶつ しょうひんか  
「美味だれ」は上田市の名物として商品化されています。

おいしいタレと、方言の「おいだれ」を掛けたネーミング  
だそうですが、さて問題！ 上田地区の方言で「おいだれ」  
とは、どんな意味でしょうか？ ①オレたち ②おまえたち

③おまえ誰 ④オレは誰 … 正解は ②おまえたち でした。

ふくさい うえだちほう おさ さなだいちもん はたじるし ちくわ ひょうげん  
副菜は、上田地方を治めた真田一門の旗印を竹輪で表現。

ろくもん さんす かわ わた ちん し かくご たたか あかし  
六文は三途の川の渡し賃で、死を覚悟して戦う証 でした。



# ランチタイム♪

11月13日（水）

## ほんじつ こんだて 今日の献立

- いりこ菜めし
- かみなり汁
- 揚げレバーつくね
- カツノリ和え
- 牛乳



## ほんじつ ひとこと 今日の一言

かみなり汁は、まずゴマ油で豆腐を炒めます。その時に「バチバチッ」と、カミナリに似た音がするため、こう呼ばれるようになりました。さて、今日の主役は、レバー！レバーに多く含まれる鉄分は、血中で酸素を運ぶ働きがあり鉄分不足は酸欠によって、スタミナ切れや判断力の低下を引き起こします。スポーツや勉強で力を発揮できるよう、食べやすく仕上げたレバーつくね。ぜひ、ご賞味ください。



# ランチタイム♪

11月14日(木)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- さわにわん 沢煮椀
- みそに サバの味噌煮
- ゴマあえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

さわにわん くざい せんぎ さわ なが み た わんもの  
沢煮椀は具材を千切りにして沢の流れに見立てた椀物。

しゅさい あぶら しゅん みそに  
そして主菜は脂がのった旬のサバを味噌煮にしました。

もんだい さかな た けつえき  
ここで問題！ 魚を食べると血液はどうなるでしょうか？

①サラサラになる ②ドロドロになる ③カチカチになる

せいかい  
正解は ①サラサラになる でした。ちなみに肉は血液を

ドロドロにします。なが わる っ  
流れが悪く、詰まりやすくなるため

ふだん にく さかな た  
普段から肉ばかりではなく、魚をしっかりと食べましょう！



# ランチタイム♪

11月15日（金）

## ほんじつ こんだて 今日の献立

- うどん
- カレー南蛮汁なんばんじる
- 福神サラダふくじん
- 焼プリンタルトやき
- 牛乳ぎゅうにゅう



よしなかこう と ともえごぜん  
義仲公 と 巴御前

## ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい きぼうこんだて さんかんび  
今日は小学3年生の希望献立です。参観日だし、サッと  
た さいこう おも よ かんが  
食べられて最高！…と思っていたのですが、良く考えたら  
カレーうどんは、きれい た もっと むずか  
綺麗に食べることが最も難しいメニュー  
でした。いきお よ す あ めん あば き つ  
勢い良く吸い上げると麺が暴れるので、気を付け  
ましょう。しんぱい ひと つ め あ とくせい  
心配な人はエプロンを付けて召し上がれ。特製  
のルウをこんぶ かつおぶし の きゅうきよく  
のルウを昆布と鰹節で延ばした究極のスープに、デザート  
のやき きぼうこんだて あじ たの  
焼プリンタルト。希望献立ならではの味を楽しんでね♪



# ランチタイム♪

11月18日(月)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- あつあげ みそしる 厚揚げの味噌汁
- とり やき 鶏のマッシュポテト焼
- あげ ぎゅうにゅう 揚げじゃこサラダ 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

みそしる はい 厚揚げ とうふ あつ き あぶら  
味噌汁に入っているのは厚揚げです。豆腐を厚く切って油で  
あ とうふ うす き あ うすあげ  
揚げたものですが、豆腐を「薄く」切って揚げた、薄揚げとも  
よ しょくざい なん あぶらあげ あげあぶら あげ  
呼ばれる食材は何でしょう？ ①油揚げ ②揚げ油 ③揚げじゃこ  
せいがい あぶらあげ ふくさい  
正解は ①油揚げ でした。副菜は「カルシウム」たっぷりの  
あげ ざこ ざこ  
揚げじゃこサラダ。雑魚キャラの雑魚は、このジャコのこと。  
ざこ なん しつれい よ  
「雑魚」は何となく失礼なので「ジャコ」と呼んでいます、  
ざこ よう な つか  
「雑魚に用は無い！」は、いつか使ってみたいセリフです。



# ランチタイム♪

11月19日(火)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ワンタンスープ
- にくだんご あまず  
肉団子の甘酢あん
- かいそう  
海藻サラダ
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう ちゅうか こんだて あ にくだんご きゅうしょくじつとくせい  
今日は中華の献立です。揚げたての肉団子に給食室特製の

あまず から  
甘酢あんを絡めました。ごはんがすすむメニューですよ。

ふくさい しゅん だいこん しゅるい かいそう ま  
副菜は旬の大根と、いろいろな種類の海藻を混ぜたサラダ。

もんだい しょくひん からだ あかいろ ちょうし ととの みどりいろ  
ここで問題！ 食品を、体をつくる赤色、調子を整える緑色、

エネルギーになるきいろ と、その働きにより3つのグループ

わ かいそう なにいろ はい  
に分けると、「海藻」は何色のグループに入るでしょう？

あかいろ みどりいろ きいろ せいかい こんだてひょう かくにん  
①赤色 ②緑色 ③黄色 正解は … 献立表で確認してね♪



# ランチタイム♪

11月20日（水）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ハニーレモントースト
- エービーシー  
ABCスープ
- ツナサラダ
- ブルーベリークレープ
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい きほうこんだて

今日は小学5年生の希望献立です。かねまるパンさんの

おいしい食パンにバターとハチミツを、たっぷり塗って

焼きました。ここで問題！食パンとは何の略でしょう？

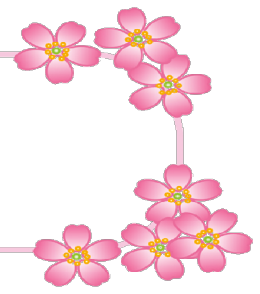
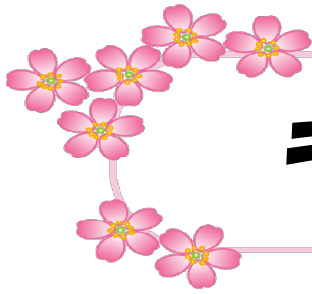
- ①主食用パン ②しょくぱんまん ③食べられないパン

せいかい ①主食用パン でした。け 消しゴムがな 無かった時代

えんぴつ せん け 鉛筆の線を「パン」で消していたことから「消しパン」

くべつ しょく ことば う と区別するため、食パンという言葉が生まれたそうです。





# ランチタイム♪

11月21日(木)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- とりごもくじる 鶏五目汁
- サンマの かばやき 蒲焼
- うめか 梅香あえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう 今日 かいきんび はボージョレ解禁日ですが、わしょく 和食 ようい をご用意しました。

メインはサンマ！ たいしゅうぎょ かつては大衆魚として あき 「秋」 ふぜい の風情と

にほんじん 日本人の胃袋 いぶくろ を満たしていた み サンマ。 きんねん 近年は漁獲量 ぎょかくりょう が激減 げきげん

してしまい いっき 一気に こうきゅうぎょ 高級魚 こうきゅうぎょ となっていました。しかしながら

ことし 今年 すこ は少しだけ と 獲れて、 と ギリ手が とど 届く かかく 価格 た に。 た 食べるなら

いま 今 わけ しかない！ ほんじつ という訳で本日 かいきん 「サンマ」 あき 解禁 あき です！ あき 秋の

みかく 味覚 かばやきふう を蒲焼風 しあ に仕上げました。 あじ よく た 味わって た 食べましょう。



# ランチタイム♪

11月22日（金）

## ほんじつ こんだて 今日の献立

- キムタクごはん
- ニラたまスープ
- いかくんサラダ
- ピーチゼリー
- ぎゅうにゅう 牛乳



よしなかこう と ともえござん  
義仲公 と 巴御前

## ほんじつ ひとこと 今日の一言

「キムタクごはん」は塩尻の学校給食で生まれたメニュー。  
キムタクこと「木村拓哉」さんのお母さまも食べたそうです。  
さて今日は、いい夫婦の日。ここで問題！ 木村拓哉さんの  
奥さまは、誰でしょう？ ①工藤静香 ②高畑充希 ③巴御前  
正解は①工藤静香でした。名前の由来は静御前だそうです。



# ランチタイム♪

11月25日(月)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- まーぼーどうふどん  
麻婆豆腐丼
- エビマヨ<sup>ごま</sup>胡麻サラダ
- サンふじ
- ぎゅうにゅう  
牛乳



よしなかこう と ともえごぜん  
義仲公 と 巴御前

## ほんじつ ひとこと 本日の一言

エビマヨ<sup>ごま</sup>胡麻サラダは、プリプリのエビとシャキシャキの

「レンコン」の食感<sup>しょっかん</sup>が美味<sup>おい</sup>しい副菜<sup>ふくさい</sup>です。ここで三択問題<sup>さんたくもんだい</sup>！

いま<sup>いま</sup> しゅん<sup>しゅん</sup>のレンコンは、何<sup>なん</sup>の花<sup>はな</sup>の根<sup>ね</sup>っこでしょうか？ ①菊<sup>きく</sup>

②蓮<sup>はす</sup> ③百合<sup>ゆり</sup> …正解<sup>せいがい</sup>は ②蓮<sup>はす</sup>の花<sup>はな</sup> でした。蓮<sup>はす</sup>の根<sup>ね</sup>と書いて

れんこん<sup>れんこん</sup> よ<sup>よ</sup>と読みます。さて、痺<sup>しび</sup>れる辛<sup>から</sup>さの麻婆<sup>まーぼー</sup>豆腐<sup>どん</sup>のお口直<sup>くちなお</sup>しは

サンふじ。袋<sup>ふくろ</sup>を<sup>を</sup>かけず<sup>かけず</sup>に太陽<sup>たいよう</sup>を<sup>あ</sup>浴<sup>あ</sup>びた「ふじ」のことです。

きゅうけいへんじょう<sup>きゅうけいへんじょう</sup> かわ<sup>かわ</sup> む<sup>む</sup> ちょうりいん<sup>ちょうりいん</sup> かたがた<sup>かたがた</sup> かんしゃ<sup>かんしゃ</sup>  
休憩返上<sup>きゅうけいへんじょう</sup>で皮<sup>かわ</sup>を剥<sup>む</sup>いてくれた調理員<sup>ちょうりいん</sup>の方<sup>かたがた</sup>々に感謝<sup>かんしゃ</sup>ですね♪



# ランチタイム♪

11月26日(火)

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- とんじる 豚汁
- からあげ アジの唐揚
- なんばんす 南蛮酢あえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



よしなかこう ともえごぜん  
義仲公 と 巴御前

## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

からあげ アジの唐揚は、なんばんす 南蛮酢あえとあ 合わせると「アジのなんばんづけ 南蛮漬」になります。この お好みの食べ方でお召し上がり下さい。さて、きょう 今日から新しくなったものがあります。それはなん なん 何でしょう？

①はし 箸 ②こめ 米 ③みそ 味噌 正解は ②こめ 米 です。しんまい 新米になりました！

きゅうしょく 給食は「ともえちゃん」というきそさん 木曾産の「あきたこまち」をつか 使っていますが、こまい 古米よりもわり 2割のね あ 値上がりとなりました。

ねだんいじょう 値段以上にてま てま 手間をかけたこめ 米。ひとつぶ 一粒もむだ 無駄にできません。



# ランチタイム♪

11月27日（水）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ・ スパゲティ ー ・ ミートソース
- ・ シーザーサラダ
- ・ コーヒーゼリー
- ・ 牛乳 ぎゅうにゅう



よしなかくわ と ともえごぜん  
義仲公 と 巴御前

## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう

今日はイタリアンなランチメニューです。コーヒーゼリー

にはポーションクリームをかけてお召し上がりください。さて

問題！このランチ「1食」のお値段は、いくらでしょうか？

①100円 えん ②300円 えん ③500円 えん … 正解は ②300円 えん

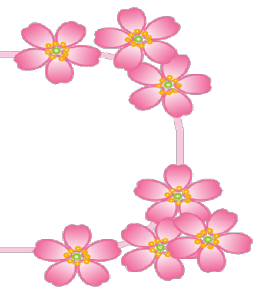
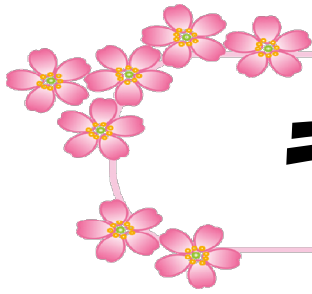
これは小学校の金額で、中学校は1食350円になります。

その半分は町の補助金、もう半分は、みなさんのおうちの方

よりお支払いいただいております。感謝して食べましょう！

日義小中学校 給食室





# ランチタイム♪

11月28日（木）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- のざわな  
・ 野沢菜ごはん
- のざわな  
・ おでん
- あ  
・ からし和え
- あ  
・ みかん
- ぎゅうにゅう  
・ 牛乳



## ほんじつ ひとこと 本日の一言

きゅうしょくしつとくせい こんねんとはつとうじょう ていねい したしより  
給食室特製の「おでん」が今年度初登場！ 丁寧に下処理

しょくざい こんぶ かつおぶし ぜいたく つか だし にこ  
した食材を、昆布と鰹節を贅沢に使った出汁で煮込めば、

ぜっぴん かんせい からだ しん あたた  
絶品の「おでん」が完成します。体を芯から温めましょう。

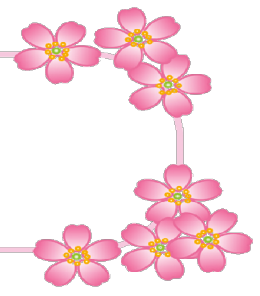
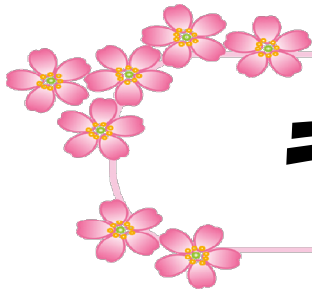
もんだい なん りやく でんがく でんらい  
さて問題！ おでんの「でん」は何の略？ ①田楽 ②伝来

でんとう でんせつ せいかい でんがく どうしょ やきでんがく  
③伝統 ④伝説 … 正解は ①田楽 でした。当初は焼田楽に

たい にこみでんがく よ ていねいご  
対して「煮込田楽」と呼ばれていましたが、丁寧語の「お」

つ しょうりやく い  
が付いて省略され「おでん」になったと言われています。





# ランチタイム♪

11月29日（金）

## ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- チキンカレー
- あげだいず  
揚大豆サラダ
- ソフール
- ぎゅうにゅう  
牛乳



## ほんじつ ひとつこと 本日の一言

あげだいず  
揚大豆サラダは、カリッと揚げた大豆が香ばしいですね。

もんだい だいず べつめい はたけ なに い  
ここで問題！ 大豆は別名を「畑の何」と言うのでしょうか？

①肉 ②石 ③毒 正解は ①肉 です。きんにく  
筋肉をつくるために

ひつよう しつ にく おお ふく  
必要なタンパク質が「肉」のように多く含まれることから

よ にく た す けつえき  
そう呼ばれています。さらに「肉」は食べ過ぎると血液が

ドロドロになりますが、だいず ふそく  
大豆はサラサラに。不足しやすい

てつ しょくもつせんい おお にく ひ  
鉄や食物繊維も多いので「いい肉の日」にピッタリですね。