

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材：さんま さけ さば さつまいも きのこ こかぶ さといも みかん りんご ごぼう れんこん

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

日 曜日	食 卓 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き				ち ょう み り ょう ・ そ の た	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く し つ し ょ く え ん たん す い か ぶ つ	み な さ ん へ の ひ と こ と		
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品					おもにエネルギーの もとなる食品	
			たんぱくしつ	むぎしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい				たんすいかぶつ	しつ
1 (金)			給食止(就学時健診)								
5 (火)			給食止(運動会代休)								
6 (水)			きゅうしょくはありません								
7 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	パン					★パン				
	①	はくさいのクリームに	とりにく	★ぎゅうにゅう	★にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム はくさい	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン	540 kcal 24.2 g 21.4 g 1.9 g 70.0 g アーモンドには、ビタミンEという栄養素がたくさん入っています。ビタミンEは、肌の健康を守ってくれる働きがあります。	
	③	アーモンドサラダ				★キャベツ ☆きゅうり コーン		アーモンド サザンアイランド ドレッシング	しお		
-	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
8 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	③	さんまのおろしに	さんまのおろしに							544 kcal 24.4 g 17.0 g 2.1 g 77.6 g 今日のみそ汁には豆乳を入れていつもと違う味わいになりました。	
	②	やさいのおこがぶあえ		しおこんぶ	★にんじん	★キャベツ		ごま	しお		
①	とうにゅういりみそしる	とりにく ☆とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しめじ			いりこ			
11 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	むぎごはん					★むぎごはん				
	①	ビーンズカレー	☆ぶたにく だいたず	スキムミルク	★にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも ミックスビーンズ カレールーウ	こめあぶら	あかワイン しお しょう チャツネ ちゅうのうソース	605 kcal 22.9 g 16.1 g 2.1 g 95.8 g 豆を食べやすいようにカレーに入れました。何種類の豆が入っているか分かりますか？	
	③	かいそうサラダ		かいそう		☆きゅうり コーン			しお ノオイルあおじそドレッシング		
12 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うどん					★うどん				
	②	さつまいもいりかきあげ			★にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ	だいたずあぶら	しお	599 kcal 25.0 g 17.3 g 2.0 g 94.2 g かき揚げは調理員さんがひとつひとつ手作りしてくれています。今日は旬のさつまいもを入れました。	
	①	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		★こまつな	しいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん		だしこんぶ さけ しょうゆ こんごうけずりぶし みりん しお		
③	りんご				りんご						
13 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	①	やきとうふのちゅうかに	やきとうふ ☆ぶたにく		★にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ ★ねぶかねぎ にんにく しいたけ	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ しお みりん さけ	555 kcal 28.6 g 17.2 g 1.7 g 76.3 g 寒くなると冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆっくり飲んでみましょう。	
	③	ささみとやさいのちゅうかあえ	とりにく ささみ フレーク			☆もやし ☆きゅうり	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		
14 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみや〜こめ(ふじのみやさんコンヒカリ)						★ごはん			
	③	あつやきたまご	★あつやきたまご							588 kcal 28.4 g 15.5 g 2.0 g 93.9 g 富士宮産の卵を使った厚焼玉子です。ごはんが進むように副菜は五目きんぴらにしました。	
	②	ごもくきんぴら	★ぶたにく さつまあげ		★にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	こめあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん		
①	さつまいものみそしる	みそ ☆とうふ		★はねぎ ★にんじん	えのきたけ	★さつまいも		いりこ			
15 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	うみや〜こめ(きぬむすめ)						★ごはん			
	①	にくどんのぐ	★ぶたにく かまぼこ		★にんじん	たまねぎ しらたき	さとう		さけ しょうゆ みりん	550 kcal 28.4 g 13.2 g 2.5 g 83.3 g 14日〜21日はふるさと給食週間です。静岡の食材をたくさん使っています。	
	③	やさいのさつぱりあえ			★こまつな	☆もやし	さとう		しお しょうゆ す		
18 (月)			給食止(教育の日代休)								

★マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよございをしようするよていです。

※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

今月の旬の食材：さんま さけ さば さつまいも きのこ こかぶ さといも みかん りんご ごぼう れんこん

のさかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき				エネルギーたんぱく質	みなさんへのひとこと			
			おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	ちょうみりょう・その他					
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 富士宮の日 </div>	611 kcal 22.3 g 19.4 g 2.0 g 92.0 g	静岡県産の黒はんぺんに、富士宮のお茶を使った衣をつけて揚げました。		
	-	うみや〜こめ(ふじのみやさんコンヒカリ)				★ごはん					
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん	★おちやは	こむぎこ	だいずあぶら				しお	
	③	かぶりそくせきづけ	1〜2年：1まい 3年〜先生：2まい		かぶ ★きゅうりはくさい					ごま	しお
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 11月24日は「和食の日」 </div>	565 kcal 24.8 g 19.6 g 1.6 g 74.1 g	11月24日の和食の日になんだ献立です。沢煮鮎は昆布とかつお節で丁寧にだしをとりました。		
	-	ごはん				★ごはん					
	③	のさばのみそに	さばのみそに								
	②	やさいのおかかあえ	★かつおぶし	★こまつな	★もやし	さとう					しょうゆ しお
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふるさと給食の日 </div>	584 kcal 30.8 g 19.1 g 2.1 g 76.7 g	焼きそばだけでは主食の量が足りないのので、いつもより小さめのパンをつけてあります。		
	-	げんりょうパン				★パン					
	②	ふじのみやきそば	★ぶたにく		★キャベツ	やしきそばめん				こめあぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース あおさいりいわしこ
	①	あさぎりたまごのスープ	とりにく ★たまご	★にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん					こんごうけずりぶし しるワイン しお こしょう
22 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			609 kcal 29.3 g 19.1 g 2.7 g 90.7 g	給食のハヤシライス は大きな釜でたっぷり作るの、いろいろな食材のうまみが出ておいしくなります。			
	-	むぎごはん				★むぎごはん					
	①	ハヤシライス	★ぶたにく	★にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ デミグラスソース			こめあぶら	しお こしょう あかワイン ブイヨン ちゅうのうソース	
	③	カラフルサラダ		あかピーマン	★きゅうり ★キャベツ	コーン			イタリアン ドレッシング	しお	
25 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			530 kcal 25.7 g 12.2 g 1.7 g 82.6 g	お椀の中に秋らしい形の食べ物を入れました。何かわかるかな？			
	-	ごはん				★ごはん					
	②	のさけのちゃんちゃんやき	さけ みそ	★にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも さとう			バター	みりん しょうゆ さけ	
	①	あきのきのこじる	とりにく とうふ かまぼこ	★こまつな	しめじ えのきたけ しいたけ					だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ	
26 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			574 kcal 28.6 g 20.5 g 2.2 g 73.8 g	めんはツルツル食べられるので、よくかまずに飲み込んでしまいがちですが、よくかむことを意識して食べましょう。			
	-	ちゅうかめん				★ちゅうかめん					
	①	しろごまタンメンスープ	★ぶたにく みそ	★チンゲンサイ	たけのこ ★もやし にんにく しょうが ★ねぶかねぎ きくらげ	さとう			こめあぶら ごまあぶら ごま	こんごうけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう みりん ケイトンタン がらスープ テンメンジャン トウバンジャン	
	③	わかめとツナのナムル	まぐろあぶらづけ	わかめ	★にんじん	★きゅうり			さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す
27 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			585 kcal 24.0 g 18.5 g 1.6 g 83.9 g	ひじきの煮物に、旬のれんこんを入れました。いつもと違った食感を楽しみましょう。			
	-	ごはん				★ごはん					
	②	のぶりのフライ	ぶりのフライ						だいずあぶら		
	③	ひじきのにももの	あぶらあげ	ひじき	★にんじん さいやいんげん	れんこん			さとう	こめあぶら	しょうゆ
28 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			551 kcal 24.5 g 15.3 g 2.4 g 81.3 g	豆腐の代わりに大根を使い、マーボー大根を作りました。旬の大根をたっぷり使うことができます。			
	-	ごはん				★ごはん					
	①	マーボーだいこん	★ぶたにく みそ	★はねぎ	にんにく しょうが ★だいこん たけのこ	さとう でんぶん			こめあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ケイトンタン	
	③	ハンサンスー	ハム	★にんじん	★もやし ★きゅうり	はるさめ さとう			ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す	
29 (金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			545 kcal 30.2 g 19.7 g 2.8 g 66.8 g	ピリ辛ポークサンドは、パンにキャベツをはさみ、その上に豚肉をのせて食べてみましょう。			
	-	パン				★パン					
	②	ピリからポークサンドのぐ(にく)	★ぶたにく		にんにく しょうが	さとう でんぶん			こめあぶら	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン	
	③	ピリからポークサンドのぐ(やさい)	気をつけて食べよう		★キャベツ						

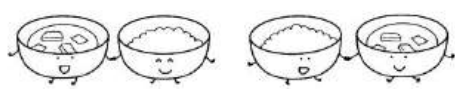
11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事と自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食クイズ

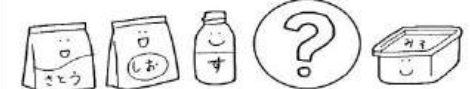
和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



右の碗がごはん、左の碗がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



（右から）だし、みりん、しょうゆ、ごま油

★マークははずおかけないさん、★マークはふじのみやさんのしよざいをしようするよいです。