

※ 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

🍁 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 🍁

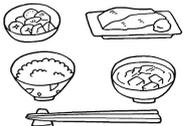
富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



日曜日	食番番号	こんだてめい	はたらき				おもにエネルギーのもとになる食品	ちょうみりょう・そのた	エネルギーたんぱく質しつしよ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になる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱくしつ	むきしつ					カロテン	ビタミンC 食物せんい
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 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	ふじのみややきそば	★ぶたにく			★キャベツ	やきそばめん	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
20 (水)	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	でんぷん		こんごうけずりぶし しろうイン おしよ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 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。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	うみや〜こめ(ふじのみやさんコシヒカリ)					★ごはん					
	②	くろはんぺんのおちやあげ	★くろはんぺん		★おちやのは		こむぎこ	だいちあぶら	しお			
	③	かぶいりそくせきづけ	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			
21 (木)	①	みやじる	★ぶたにく ★どうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいちん ごぼう こんにやく	★さといも		いりこ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 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日の和食の日にちなんだ献立です。沢庵焼は昆布とかつお節で丁寧にだしをとりました。
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	ごはん					★ごはん					
	③	さばのみそに	さばのみそに									
22 (金)	②	やさいのおかかあえ	★かつおぶし		★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう		しょうゆ しお	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。	
	①	さわにわん	★ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいちん ごぼう たけのこ しいたけ			だしこんぶ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
25 (月)	-	ちゅうかめん					★ちゅうかめん			609 kcal 23.9 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。	
	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 しょうゆ みりん ケイトンタン からスープ 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			
26 (火)	-	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？	
	-	むぎごはん					★むぎごはん					
	②	さけのみそ	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			
27 (水)	③	みかん				みかん				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。	
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
	-	パン					★パン					
28 (木)	②	ピリからポークサンドのぐ(にん)	★ぶたにく			にんにく しょうが	さとう でんぷん	こめあぶら	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン	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。	
	③	ピリからポークサンドのぐ(やさい)			★キャベツ							
	①	うずらたまごいちゅうかスープ	うずらたまご		★にんじん ★チンゲンサイ	きくらげ たけのこ えのきたけ たまねぎ			こんごうけずりぶし しょうゆ さけ ガラスープ みりん ケイトンタン しお しょうゆ			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう								
29 (金)	-	ごはん					★ごはん			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> 3時間日課 給食なし </div>		
	②	ぶりのフライ	ぶりのフライ					だいちあぶら				
	③	ひじきのもの	あぶらあげ	ひじき	★にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	こめあぶら	しょうゆ			

11月24日は和食の日

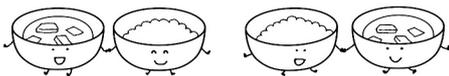
日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事と自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



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？



右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



「せ」はしょうゆ

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