

※ 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 ※

秋は、おいしい食べ物がたくさん出る季節です。旬の魚や野菜、お芋、きのこ、果物をたくさん取り入れました。



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

◆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 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				
			たんぱく質	むぎ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ				しつ
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん					★ごはん				
	②	●たらやさいあんかけ(たら)	たらでんぶんつき					だいずあぶら			
	③	たらやさいあんかけ(あん)			★チンゲンサイ あかピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース ガラスープ	540 kcal 24.1 g 14.9 g 2.2 g 80.0 g	白身魚の野菜あん かけは、魚とあんを 別にしてあります。魚 に野菜たっぷりのあ んをかけて食べてみ ましょう。
(火)	①	はるさめスープ	★ぶたにく ★豆腐		★にんじん	きくらげ みずな ★ねぶかねぎ	でんぶん はるさめ	こんごうけずりふし さけ しょうゆ ガラスープ みりん ケイトン しお こしょう			
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	しょうゆごはん					★しょうゆごはん				
	②	ツナとたまごのそぼろ	まぐるあぶらづけ ★いりたまご			しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ	558 kcal 23.4 g 18.7 g 2.6 g 76.3 g	ツナと富士宮産の卵 をあわせたそぼろで す。枝豆も入れて彩 りよく仕上げました。	
(水)	③	キャベツのゆかりあえ			しそ	★キャベツ		しお			
	①	すましじる	★豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ		だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん しお さけ			
	6	きゅうしょくはありません									
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(木)	-	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 ササゲオイル 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			
(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								
	②	やさいのしおこんぶあえ		しおこんぶ	★にんじん	★キャベツ		ごま	しお	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。
(月)	①	とうにゅういりみそしる	とりにく ★豆腐 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			
	-	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 カレールウ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう 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？
(火)	③	かいそうサラダ		かいそう		★きゅうり コーン		しお オイルあおじそドレッシング			
	-	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	だいずあぶら	しお	589 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。
(水)	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 こんごうけずりふし みりん しお			
	③	りんご				りんご					
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
	-	ごはん						★ごはん			
(木)	①	やき豆腐のちゅうかに	やき豆腐 ★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		
	-	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			
(金)	③	あつやきたまご	★あつやきたまご							588 kcal 22.2 g 15.5 g 2.0 g 93.9 g	富士宮産の卵を使っ た厚焼き玉子です。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 ★豆腐		★はねぎ ★にんじん	えのきたけ	★さつまいも		いりこ		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(月)	-	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	やさいのさっぱりあえ			★こまつな	★もやし	さとう		しお しょうゆ す		
	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう							
(月)	-	パン					★パン				
	②	けんないさんだいちコロッケ					★だいちコロッケ	だいずあぶら			
	③	ツナサンドのぐ	まぐるあぶらづけ			★キャベツ ★きゅうり		マヨネーズ	しお こしょう	585 kcal 26.1 g 24.3 g 2.3 g 71.0 g	コロッケやツナサンド の具をパンにはさん で楽しく食べましょ う。コロッケはソース がなくておいしく食 べられます。
	①	とりにくとやさいのスープ	とりにく		★にんじん ★こまつな	たまねぎ セロリ			こんごうけずりふし ブイ ヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		

★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くざいをしようするよいです。

※ 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 ※

秋は、おいしい食べ物がたくさん出る季節です。旬の魚や野菜、お芋、きのこ、果物をたくさん取り入れました。



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

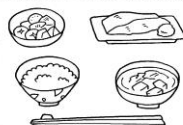
富士宮市立学校給食センター  
TEL: 0544-59-2131

◆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 番 号	こ ん だ て め い	は た ら き					ち ょう み り よ う そ の た	エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く し つ 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									
(火)	-	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	だいずあぶら	しお										
	③	かぶいりそくせきづけ	1〜2年：1まい			かぶ ★きゅうりはくさい			ごま	しお										
	①	みやじる	★ぶたにく ★とうふ みそ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう ★こんこやく		★さといも		いりこ										
-	うみや〜こめのムース						★ムース													
(水)	-	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																	
	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										
①	さわにわん	★ぶたにく		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★ごぼう ★たけのこ ★しいたけ				だしこんがぶ かつおぶし しお しょうゆ みりん さけ											
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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										
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											
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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		ハヤシルー 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											
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	さけのちんちんやき	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 ★かまぼこ		★こまつな	しめじ えのきたけ しいたけ				だしこんがぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ										
③	みかん				みかん															
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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 からスープ テンメンジャン トウパンジャン										
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											
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	ごはん						★ごはん												
	②	ぶりのフライ	ぶりのフライ						だいずあぶら											
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											
①	のっぺいじる	とりにく		★にんじん	こんこやく しいたけ ★だいこん ★ねぶかねぎ		★さといも でんぶん		だしこんがぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお											
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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 トウパンジャン ケイトンタン										
③	パンサンスー	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											
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう																
	-	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 トウパンジャン										
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															
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 こしょう											

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で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？

しょうゆ