

※ 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

◆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						エネルギー たんぱくし しつ しょうえん 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			
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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 マツジューム 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		
	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 サクランボアイランド 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			
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	ごはん					★ごはん				
	②	◆たらのやさいあんかけ(たら)◆	たらでんぶんつき						だいずあぶら		
	③	たらのやさいあんかけ(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		
	①	はるさめスープ	★ぶたにく ★とうふ		★にんじん	きくらげ みずな ★ねぶかねぎ	でんぶん はるさめ		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ ガラスープ みりん クイーンタン しお こしょう		
6 (水)	きゅうしょくはありません										
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		
	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	★とうふ	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		
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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に作ってくれています。今日は旬のさつまいもを入れました。
	-	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		
	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					
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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			★にんじん	★キャベツ		ごま	しお		
	①	とうにゅういりみそする	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		
(火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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？
	-	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		
	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		
	②	やさいのしおこんぶあえ			★にんじん	★キャベツ		ごま	しお		
(水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		
	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		
	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		
(木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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もおいしく食べられます。
	-	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		
	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			こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう しょうゆ		
(金)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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								
	②	ごもくきんぴら	★ぶたにく ★さつまあげ みそ ★とうふ		★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	さつまいものみそする			★はねぎ ★にんじん	えのきたけ	★さつまいも		いりこ		
(月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	-	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		
	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		
	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		

※ 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				おもとにエネルギー もとなる食品	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもとに体をつくる もとなる食品	おもとに体の調子を整える もとなる食品	たんぱくしつ	むきしつ					カロテン
19 (火)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					 ふるさと給食の日 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 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	やきそばめん	こめあぶら にくかず			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		こんごうぜりふし パイオン しろワイン しお こしょう			
20 (水)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				 富士宮の日 611 kcal 22.3 g 19.4 g 2.0 g 92.0 g	静岡産の黒はん べんに、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 こんやく	★さといも		いりこ			
-	うみや〜こめのムース					★ムース					
21 (木)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				 11月24日は 「和食の日」 565 kcal 24.8 g 19.6 g 1.7 g 74.1 g	11月24日の和食の 日にちなんだ献立で す。沢煮碗は昆布と かつお節で丁寧にだ しをとりました。		
	-	ごはん				★ごはん					
	③	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 しお しょうゆ みりん さけ			
22 (金)	-	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		★テンゲンサイ	たけのこ ★もやし にんにく しょうが ★ねぶかかねぎ きくらげ	さとう			こめあぶら ごまあぶら ごま	こんごうぜりふし さけ しょうゆ しお こしょう みりん ケイタン 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			
25 (月)	-	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう				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。		
	-	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 パイオン 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		イタリアン ドレッシング	しお			
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	お碗の中に秋らしい 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	さけのちやんちやんやき	さけ みそ		★にんじん	たまねぎ コーン	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					だしこんがぶ さけ みりん しお しょうゆ
③	みかん				みかん						
27 (水)	-	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)				★キャベツ						
①	うずらたまごいりちゅうかスープ	うずらたまご		★にんじん ★テンゲンサイ	きくらげ たけのこ えのきたけ たまねぎ			こんごうぜりふし しょうゆ さけ ガラスープ みりん ケイタン しお こしょう			
28 (木)	-	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 た食感を楽しませま しょう。		
	-	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	こんにやく しいたけ ★だいこん ★ねぶかかねぎ	★さといも でんぶん		だしこんがぶ さけ みりん しょうゆ しお			
29 (金)	-	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 の大根をたっぷりと ることができま		
	-	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			

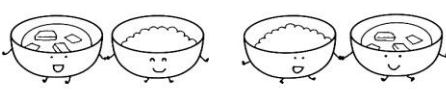
11月24日は和食の日

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「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。



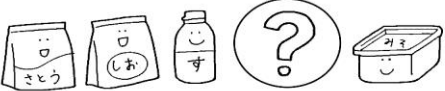
和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんと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？



(右から) だし、みそ、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ていです。