



秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。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。

※ 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、さつまいも、きのこ、里芋、根深ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、チンゲンサイ、りんご、みかん

🍁 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	食卓番号	こんだてめい	はたらき					ちやうりやう・そた	エネルギーたんぱく質しじょうしょくえんたんずいゆづつ	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				
			たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんずいかぶつ				しじょう
1	(水)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- しょうゆごはん					★ごはん		しょうゆ	576 kcal 22.9 g 19.4 g 2.5 g 78.8 g	さくらご飯としょうゆご飯のちがいは、炊きこむときに、お酒が入っているか、いなかのちがいです。
		② ツナとたまごのそぼろ	★まぐろあぶらづけ ★たまご			しょうが えだまめ	さとう		さけ しょうゆ		
2	(木)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- うみゃーこめ(きぬむすめ)					★ごはん			637 kcal 27.3 g 22.4 g 1.7 g 85.1 g	富士宮で収穫されたブランド米「きぬむすめ」です。ツヤと白さが自慢のおいしいお米です。ちがいを感ぜましょう。
		② ぶりのフライ	ぶりフライ						だいずあぶら		
6	(月)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- パン						★パン			
		① はくさいのクリームに	ウイナーとりにく	★ぎゆうにゆう	★にんじん	たまねぎ しめじ ★はくさい コーン	★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 パイオン	568 kcal 23.4 g 23.9 g 2.2 g 72.1 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。
7	(火)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- ごはん						★ごはん			
		② とりにくのてりやき	とりにく				さとう		しょうゆ みりん さけ	551 kcal 32.0 g 12.8 g 2.4 g 80.5 g	鶏肉は、朝から給食センターでたれに付け込んで焼いています。甘辛い味でご飯がすすみます。
9	(木)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- うみゃーこめ(きぬむすめ)						★ごはん			
		② ころはんべんのおちやあげ	★ころはんべん		★おちやは		★こむぎこ	だいずあぶら	しお	587 kcal 19.2 g 15.4 g 2.1 g 97.8 g	今日はふるさと給食の日です。静岡の食材をたくさん使っています。
10	(金)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- パン						★パン			
		② ビリからポークサンドのぐ	★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	539 kcal 29.0 g 19.2 g 2.6 g 67.8 g	茹でキャベツは、ピリ辛ポークサンドの具と一緒にパンにはさんで食べてみましょう。
13	(月)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- ごはん						★ごはん			
		② 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	526 kcal 23.8 g 13.8 g 2.1 g 80.1 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。
14	(火)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- むぎごはん						★むぎごはん			
		① ビーンズカレー	★ぶたにく	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 カレールー ミックスビーンズ	こめあぶら	あかワイン しお こしょう チャツネ ちゅうのソース	606 kcal 22.5 g 16.1 g 2.1 g 96.6 g	カレーのような丼料理は、よくかまずに飲み込んでしまいがちなので、少し硬い麦ご飯と合わせました。意識してよくかんで食べましょう。
15	(水)	- ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう							
		- げんりょうパン						★パン			
		② メンチカツ(てづくりソース)	メンチカツ				さとう	だいずあぶら	ちゅうのソース ケチャップ ウスターソース	548 kcal 19.9 g 20.0 g 2.8 g 76.7 g	メンチカツには、給食センターで手作りのソースをかけました。濃いめの味付けなので、パンにはさんで食べるとうまい味になります。

*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



★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。

地元産の新米ができました

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。





令和 5 年度 11 月分学校給食献立予定表

※ 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回る季節です。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。

Aコース

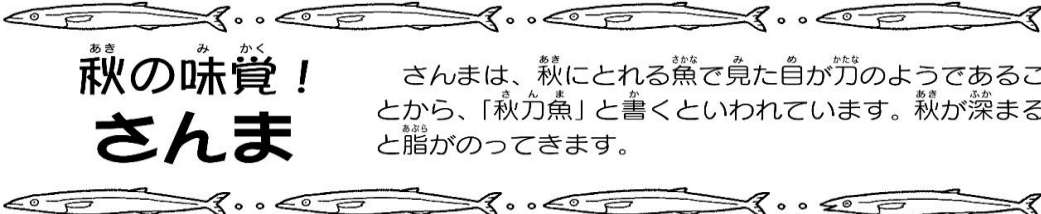
今月の旬の食材：さんま、さけ、さつまいも、きのこ、里芋、根深ねぎ、ブロッコリー、ごぼう、チンゲンサイ、りんご、みかん

🍁 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	ごんたてめい	はたらき				ちやうりやう・そた	エネルギーたんぱく質しよんたんぱく質	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				
(木)	-	ぎゆうにゆう							
	-	うみやこめ(富士宮産コヒカリ)							
	②	ねぎいりまつがせやき	とりにく みそ	★はねぎ	しょうが たまねぎ	でんぶん さとう	ごま しょうゆ さけ	665 kcal 28.8 g 23.6 g 2.3 g 90.0 g	今日は富士宮の日給食です。松風焼きには「富士の雅なぎ」を混ぜ込みました。
	③	ひじきに	あぶらあげ ひじき	★にんじん きやいんげん	★しいたけ こんにやく	さとう	ごめあぶら しょうゆ		
	①	みやじる	★ぶたにく ひとつぶ みそ	★にんじん	★だいきん ねぶかねぎ	★さといも	いりこ		
(金)	-	ぎゆうにゆう							
	-	ごはん							
	①	マーボーだいこん	★ぶたにく みそ	★にんじん ★はねぎ	にんにく ★だいきん しょうが たけのこ	さとう でんぶん	ごめあぶら 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	536 kcal 24.3 g 14.5 g 2.4 g 80.5 g	マーボー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す。
	②	ナムル			★もやし ★きゅうり えだまめ	さとう	ごめあぶら ごま		
	-	ふりかけ					ふりかけ		
(月)	-	ぎゆうにゆう							
	-	パン							
	②	ぶたにくのケチャップあえ	★ぶたにく	★にんじん あおピーマン	しょうが にんにく コーン	でんぶん さとう	だいずあぶら しょうゆ さけ あかワイン ソース ケチャップ	602 kcal 28.6 g 22.7 g 2.8 g 75.9 g	給食の主食も、みなさんの身長から計算した、みなさんに必要な量です。勉強、運動に欠かせない栄養がたっぷり含まれています。
	①	ジュリエンスープ	ハム	★にんじん	たまねぎ ★キャベツ		こんごうけずりぶし ブイヨン さけ しお こしょう		
	-	ぎゆうにゆう							
(火)	-	ぎゆうにゆう							
	-	ごはん							
	②	さんまのかんまつに	さんまのかんまつに						
	③	やさいのおかかあえ	かつおぶし	★こまつな ★にんじん	★キャベツ	さとう	しお しょうゆ	540 kcal 21.4 g 18.2 g 1.8 g 77.6 g	旬のさんまが主菜の和食の献立です。ご飯とおかず、汁物を上手に組み合わせ食べてみましょう。
	①	だいきんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ わかめ	★はねぎ	★だいきん えのきたけ		いりこ		
(水)	-	ぎゆうにゆう							
	-	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	ごめあぶら しお こしょう あかワイン ブイヨン ちゅうのうソース デミグラスソース	637 kcal 24.0 g 19.3 g 2.7 g 98.7 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。
	③	カラフルサラダ		あかピーマン	★きゅうり コーン ★キャベツ		イタリアン ドレッシング		
	②	りんご			りんご				
(金)	-	ぎゆうにゆう							
	-	げんりょうパン							
	②	カレーやきそば	ぶたにく ウィナー	★にんじん あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	ごめあぶら しお カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース	595 kcal 28.3 g 20.1 g 2.8 g 80.8 g	今日のやきそばは、カレー粉を入れて、カレー風味の味付けにしました。食材も、いつもと少し変えています。
	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 しろワイン ブイヨン しお こしょう		
	-	ぎゆうにゆう							
(月)	-	ぎゆうにゆう							
	-	ごはん							
	①	やきどうふのちゅうかに	やきどうふ ★ぶたにく	★にんじん ★はねぎ	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	ごめあぶら ごまあぶら しょうゆ しお みりん さけ	574 kcal 24.4 g 15.5 g 2.7 g 86.7 g	パンサンサーは、酢を使ったさっぱりとした和食です。こってりした中華料理の付け合わせにぴったりですね。
	③	パンサンサー	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		
	-	ぎゆうにゆう							
(火)	-	ぎゆうにゆう							
	-	ごはん							
	②	にくどんのぐ	★ぶたにく	★にんじん みつば	たまねぎ しらたき	さとう	さけ しょうゆ みりん	576 kcal 28.4 g 14.2 g 2.5 g 87.6 g	お椀のなかに秋らしい形の食べ物を入れました。何かわかるかな？
	①	あきのきのこじる	★どうふ かまぼこ	★こまつな	しめじ ★しいたけ		しお だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しょうゆ		
	③	みかん			★みかん				
(水)	-	ぎゆうにゆう							
	-	パン							
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく	パセリ	レモン	でんぶん さとう	だいずあぶら しお こしょう さけ しょうゆ	578 kcal 33.6 g 19.5 g 2.7 g 74.9 g	鶏肉にからめたソースにはレモン果汁を使っています。クエン酸は体の疲れをとってくれます。
	③	ゆでブロッコリー		ブロッコリー			しお		
	①	やさいスープ	とりにく	★にんじん ★こまつな	たまねぎ ★キャベツ	★じゃがいも	こんごうけずりぶし ブイヨン しろワイン しお こしょう		
(木)	-	ぎゆうにゆう							
	-	なめし							
	②	いわしのにつけ	★いわしのにつけ						
	③	きりぼしだいこんのサラダ		★にんじん	きりぼしだいこん ★きゅうり		ごまドレッシング		
	①	かきたまじる	★どうふ ★たまご	★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん	こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ	532 kcal 21.7 g 16.2 g 2.0 g 77.6 g	冬本番はもうすぐそこです。一日三食をバランスよく食べ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。



秋の味覚！ さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきます。

★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さいをしようするよていです。