令和 5 年度 11 月分学校給食献立予定表

Bコース

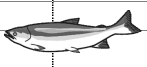
秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の魚や野菜、お芋、きのこ、果物をたくさん取り入れました。

※ 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

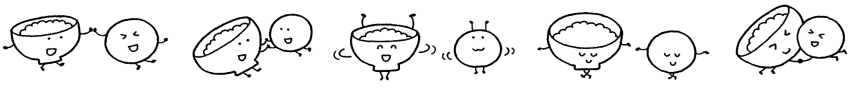
さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき：おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう・そのた	エネルギー たんぱくしつ 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
1 (水)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	–	パン					☆パン				
	①	はくさいのクリームに	ウインナー とりにく	★ぎゅうにゅう	★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 ブイヨン		
	②	アーモンドサラダ				★キャベツ ☆きゅうり コーン		アーモンド サウ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				
2 (木)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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、いないかのちがいです。
	–	しょうゆごはん					☆ごはん		しょうゆ		
	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		
	①	けんちん汁	あぶらあげ ☆とうふ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ごぼう	さといも	ごまあぶら	だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお しょうゆ		
6 (月)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	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。ちがいを感じましょう。
	–	うみゃーこめ（きぬむすめ）					★ごはん				
	②	***ぶりのフライ***	ぶりフライ					だいずあぶら			
	③	こまつなともやしのあえもの			★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう		しお しょうゆ		
	①	とんじる	☆ぶたにく みそ ☆とうふ あぶらあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しめじ こんにゃく ごぼう	★さといも		いりこ		
7 (火)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	–	パン					☆パン				
	②	ピ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 でんぷん	こめあぶら	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	③	ゆでキャベツ				★キャベツ					
	①	うずらのたまご入りはるさめスープ	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	はるさめ でんぷん		こんごうけずりぶし ガラスープ しお こしょう しょうゆ		
9 (木)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	–	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		
	③	キャベツとちくわのあえもの	ちくわ		★こまつな	★キャベツ			しお しょうゆ		
	①	のっぺいじる	とりにく		★にんじん	しめじ ねぶかねぎ	さといも でんぷん		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお		
10 (金)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					ふるさと給食の日	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。
	–	うみゃーこめ（きぬむすめ）					★ごはん				
	②	くろはんぺんのおちゃあげ	☆くろはんぺん		☆おちゃのは		☆こむぎこ	だいずあぶら	しお		
	③	こまつなのいためもの	1～2年生：1まい 他学年：2まい		★こまつな ★にんじん	☆もやし		こめあぶら	しお しょうゆ こしょう		
	①	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	たまねぎ えのきたけ	☆さつまいも		いりこ		
13 (月)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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した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ちょうど良い味になります。
	–	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	ちゅうのうソース ケチャップ ウスターソース		
	①	コーンいりたまごスープ	★たまご		★こまつな	たまねぎ コーン えのきたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし さけ しお こしょう しょうゆ		
	–	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと				
14 (火)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	–	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		
	③	こまつなのごまあえ			★こまつな ★にんじん	もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ		
	①	すましじる	とうふ かまぼこ		★こまつな	えのきたけ たけのこ			だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ		
15 (水)	–	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	–	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 カレールウ 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 ノンオイルあおじそドレッシング		

＊＊＊＊ 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・大豆製品を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。



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。

☆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ょくざいをしようするよていです。

令和 5 年度 11 月分学校給食献立予定表

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。

Bコース

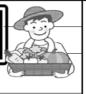
※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

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

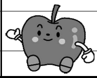
日 曜日	食缶番号	こんだてめい	はたらき おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつ	むきしつ	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテン	ビタミンC 食物せんい	おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつ	ししつ	ちょうみりょう・その他	エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
16 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						602 kcal 28.6 g 22.7 g 2.8 g 75.9 g	給食の主食も、みなさんの身長から計算した、みなさんに必要な量です。勉強、運動に欠かせない栄養がたくさん含まれています。
	－	パン					☆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	でんぷん 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		
	①	ジュリエンヌスープ	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		
17 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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「富士の雅ねぎ」を混ぜ込みました。
	－	うみゃーこめ（富士宮産コシヒカリ）					★ごはん		富士宮の日		
	②	ねぎいりまつかぜやき	とりにく みそ		★はねぎ	しょうが たまねぎ	でんぷん さとう	ごま	しょうゆ さけ		
	③	ひじきに	あぶらあげ	ひじき	★にんじん さやいんげん	★しいたけ こんにゃく	さとう	こめあぶら	しょうゆ		
	①	みやじる	★ぶたにく ☆とうふ みそ		★にんじん	★だいこん ねぶかねぎ	★さといも		いりこ		
	－	おこめのムース					おこめのムース				
20 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	－	ごはん					☆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 ★だいこん しょうが たけのこ	さとう でんぷん	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		
	②	ナムル				☆もやし ☆きゅうり えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	しお しょうゆ す		
	－	ふりかけ							ふりかけ		
21 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。具材も、いつもと少し変えています。
	－	げんりょうパン					☆パン				
	②	カレーやきそば	ぶたにく ウインナー		★にんじん あおピーマン	たまねぎ ★キャベツ	やきそばめん	こめあぶら	しお カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース		
	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 しろワイン ブイヨン しお こしょう		
22 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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て食べましょう。
	－	ごはん					☆ごはん				
	②	***さんまのかんきつに***	さんまの かんきつに								
	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		
	①	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	わかめ	★はねぎ	★だいこん えのきたけ			いりこ		
24 (金)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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で、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	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 デミグラスソース		
	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	しお		
	②	りんご				りんご					
27 (月)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	－	パン					☆パン				
	②	とりにくのレモンふうみ	とりにく		パセリ	レモン	でんぷん さとう	だいずあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ		
	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		
	－	りんごジャム					りんごジャム				
28 (火)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						574 kcal 24.4 g 15.5 g 2.7 g 86.7 g	バンサンスーは、酢を使ったさっぱりとした和え物です。こってりした中華料理の付け合わせにぴったりですね。
	－	ごはん					☆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 でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ しお みりん さけ		
	③	バンサンスー	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 (水)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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？
	－	ごはん					☆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		
	①	あきのきのこじる	☆とうふ 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					
30 (木)	－	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						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。
	－	なめし					☆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	しお		
	①	かきたまじる	☆とうふ ☆たまご		★こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんごうけずりぶし だしこんぶ さけ しお しょうゆ		

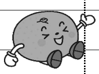


毎月19日は 食育の日

11月20日は「食卓の日」
家族で食卓を囲みましょう。

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」





秋（あき）の味（み）覚（かく）！ さんま

さんまは、秋（あき）にとれる魚（さかな）で見（み）た目（め）が刀（かたな）のようであることから、「秋刀魚（さんま）」と書（か）くといわれています。秋（あき）が深（ふか）まると脂（あぶら）がのってきます。

☆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ょくざいをしようするよていです。