



| ひにち | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | I値(kcal) たんぱく しつ(g) |
|------------|--|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| | | <きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 2日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 698 29.8 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | マーボー豆腐 | あぶら・さとう・でんぷん | ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ・みそ・だいず | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・ねぎ | |
| | ワンタンスープ | わんたんのかわ・ごまあぶら・ごま | ぶたにく・わかめ | にんじん・はくさい・にら | |
| | くだもの | | | りんご | |
| 4日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 688 27.8 |
| | あげパン | こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら | スキムミルク・きなこ | | |
| | ポークビーンズ | バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも | ぶたにく・だいず | たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース | |
| | ヨーグルトあえ | | ヨーグルト | みかん・パイナップル・りんご・もも | |
| 5日 (木) | 県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合より真鯛の味噌漬けを無償でいただきました。 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 644 27.4 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | まだいのみそづけ | さとう | まだい・みそ | | |
| | ごまあえ | さとう・ごま | | こまつな・キャベツ | |
| | みそしる | じゃがいも | あぶらあげ・みそ | ねぎ | |
| くだもの | | | みかん | | |
| 6日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 726 26.5 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | にこみハンバーグ | あぶら・さとう | とりにく・ぶたにく | マッシュルーム・トマト・たまねぎ | |
| | いそベポテト | じゃがいも | あおのり | | |
| コーンスープ | バター・こむぎこ | ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ | たまねぎ・コーン・ほうれんそう | | |
| 9日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 598 26.5 |
| | プチモチげんまいいりごはん | こめ・もちげんまい | | | |
| | ちゅうかどん(ぐ) | あぶら・でんぷん・ごまあぶら | ぶたにく・いか | にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・こまつな・たけのこ | |
| | うずらのたまご | | うずらのたまご | | |
| | わかめスープ | ごま | わかめ | にんじん・たまねぎ・にら・えのきたけ | |
| | かたぬきチーズ | | チーズ | | |
| 10日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 630 28.2 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ちくぜんに | こんにゃく・さとう・あぶら | とりにく・こんぶ・ちくわ | にんじん・ごぼう・れんこん・グリーンピース | |
| | みそしる | | とうふ・みそ | えのきたけ・たまねぎ・こまつな | |
| なっとう | | なっとう | | | |
| 11日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 770 29.9 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さかなのマヨネーズやき | マヨネーズ・パンこ | さわら | パセリ | |
| | ほうれんそうソテー | あぶら・アーモンド | ハム | ほうれんそう・コーン | |
| あきあじチュー | バター・こむぎこ・さつまいも | とりにく・ぎゅうにゅう | にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース | | |
| 12日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 666 25.7 |
| | イカドリア(バターライス) | こめ・むぎ・バター | | コーン | |
| | イカドリア(ぐ) | バター・こむぎこ | イカ・チーズ | しめじ・たまねぎ・トマト・にんにく・ピーマン | |
| | たまごスープ | でんぷん・ごま | たまご | きくらげ・ほうれんそう | |
| ブルーヨーグルト | | ヨーグルト | ブルーベリー | | |
| 13日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 663 28.9 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | なまあげのごもくに | あぶら・さとう・でんぷん | ぶたにく・なまあげ・みそ | しょうが・しいたけ・にんじん・コーン・チンゲンツァイ | |
| | みそしる | | あぶらあげ・みそ | だいこん・こまつな・キャベツ | |
| くだもの | | | りんご | | |
| 16日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 846 31.2 |
| | ハヤシライス(むぎごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | ハヤシライス(ルウ) | バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも | ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース | |
| | とりのからあげ | あぶら・でんぷん・こむぎこ | とりにく | しょうが・にんにく | |
| フレンチサラダ | あぶら・さとう | ハム・チーズ | レタス・キャベツ・きゅうり・コーン | | |
| 17日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 669 26.4 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | きびなごフライ | パンこ・ごま・こむぎこ・あぶら | きびなご | | |
| | きりほしだいこんとぶたにくのいためもの | あぶら | ぶたにく・さつまあげ | きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし | |
| | みそしる | じゃがいも | あぶらあげ・みそ・わかめ | ねぎ | |
| くだもの | | | みかん | | |

| ひにち | こ ん だ て | お も な ざ い り ょ う と そ の ほ た ら き | | | I値* (kcal) たんぱく しつ(g) |
|----------------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| | | <きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 18日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 637 25.7 |
| | みそラーメン (ちゅうかめん) | こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら | | | |
| | みそラーメン (スープ) | あぶら・ごまあぶら・ごま | みそ・ぶたにく | しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぎ | |
| | ぎょうざ | パンこ・ごまあぶら・さとう・でんぷん・こむぎこ | ぶたにく | しょうが・キャベツ・たまねぎ | |
| | ちゅうかいため | ごまあぶら・アーモンド | | たけのこ・チンゲンツアイ | |
| | くだもの | | | みかん | |
| 19日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 696 25.5 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ドライカレー | あぶら | ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ | たまねぎ・にんじん・ピーマン | |
| | グリーンサラダ | あぶら・さとう | チーズ | レタス・キャベツ・きゅうり・レーズン | |
| | くだもの | | | りんご | |
| ふるさと 給食の日 20日 (金) | ♪♪ 地元の産物を月に一度見直す日です。地元でとれる”おいしい旬の野菜”をたくさん食べましょう ♪♪ | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 697 26.2 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | だいこんのそぼろに | さとう・さといも・でんぷん | とりにく | さやいんげん・だいこん・にんじん | |
| | ミックスかりんとう | あぶら・さとう・さつまいも・ごま・アーモンド | だいず | | |
| | みそしる | | あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ | こまつな | |
| かつおぶりかけ | ごま・さとう・みずあめ | かつおぶし・いわしぶし | | | |
| 11月24日は 「和食の日」 | * 11月24日は ”和食の日” です。日本の食文化 (新鮮・健康的・季節感・行事) をこの機会に見直しましょう * | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 579 26.9 |
| | いかのたきこみごはん | こめ・むぎ | あぶらあげ・いか | しいたけ・にんじん | |
| | みしまじゃがとっと | あぶら・さとう・じゃがいも・でんぷん | さかなのすりみ | こまつな | |
| | くさわかめのきんぴら | ごまあぶら・さとう・ごま | くさわかめ・さつまあげ | にんじん・さやいんげん | |
| | だいこんのわふうスープ | | ぶたにく・こんぶ | だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ | |
| くだもの | | | みかん | | |
| 25日 (水) | 県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合より虹鱈の澱粉付きを無償でいただきました。 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 611 25.1 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | にじますのかばやき | でんぷん・こむぎこ・あぶら・さとう・ごま | にじます | | |
| | おひたし | | | こまつな・キャベツ・コーン | |
| みそしる | さといも | あぶらあげ・みそ・わかめ | えのきたけ・ねぎ | | |
| 26日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 586 24.8 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | みそおでん | こんにゃく・さとう・さといも・でんぷん | こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ | だいこん | |
| | うずらのたまご | | うずらのたまご | | |
| | おひたし | | かつおぶし | はくさい・ほうれんそう・えのきたけ | |
| のりのつくだに | さとう | のり | | | |
| 27日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 646 27.1 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さわらのてりやき | | さわら | | |
| | こふきいも | じゃがいも | | | |
| | くたくさんじる | こんにゃく | とうふ・あぶらあげ・みそ | ごぼう・だいこん・はくさい・こまつな | |
| くだもの | | | みかん | | |
| 30日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 735 24.9 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | |
| | とりにくとさつまいものあげに | あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう | とりにく | しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん | |
| | ごまあえ | ごま・さとう | | ほうれんそう・はくさい | |
| | すましじる | | かまぼこ・とうふ | にんじん・えのきたけ・ねぎ | |
| くだもの | | | みかん | | |

☆//☆ おしらせ ☆//☆

- ◎11月 12日(木)
1年生・2年生は校外学習のため、給食はありません。
- ◎11月 12日(木)
3年生は施設めぐりのため、給食はありません。
- ◎11月 26日(木)
5年生は校外学習ため、給食はありません。

* 「和食の日」について、リーフレットを後日、各ご家庭に配布いたします。
「和食」の素晴らしさ、「だし」の素晴らしさについて記されています。

日本の食文化を見直そう

11月24日は「和食」の日

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議”では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

日本の食文化「和食」の特徴

- ◆ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
新鮮
- ◆ 栄養バランスに優れた健康的な食生活
健康的
- ◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節感
- ◆ 正月などの年中行事との密接な関わり
行事

| ひにち | こ ん だ て | おもなざいりょうとそのほたらぎ | | | I値 - (kcal) たんぱく しつ(g) |
|-----|---------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | | <きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| | | | | | |





