

日	こんだてめい	おもなざりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
5	ちやめし		りよくちや	こめ	528 Kcal 18.4 g 84.1 g 1.8 g	11月1日は、静岡市お茶の日です。 静岡市は、お茶の産地でもあり、また全国からお茶が集まる茶商さんが多い町です。 今日は、お茶を炊き込んだごはん、お茶の衣をつけて揚げた黒はんぺんのでんぶらです。食べるお茶の楽しみ方を知ってもらえたら嬉しいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しずおかお茶の日献立 			
	くろはんぺんのおちやてんぶら	くろはんぺん	りよくちや	こむぎこ てんぶん あぶら		
火	のっぺいじる	とうふ かつおぶし	にんじん だいこん はくさい しいたけ こんにやく ごぼう	さといも てんぶん		
6	むぎごはん			こめ むぎ	572 Kcal 21.1 g 89.9 g 1.8 g	ぎょうざは中国から伝わった料理で、日本でもとても人気の料理ですね。小麦粉で作った皮の中に、野菜や肉の具を包んで作ります。本場中国では、茹でて食べる水ぎょうざが一般的ですが、日本では焼いて食べるのが人気です。揚げるとお菓子のようにサクサクして、また違った味わいになります。ぎょうざは、家庭でも簡単に作ることができるので、家族や友達といるいろいろな形で作ってみるのも楽しいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	とんし でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
	チーホーサイ	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん キャベツ にはら	はるさめ あぶら さとう		
水	とうふときのこのスープ	とうふ	チンゲンサイ しめじ えのきたけ しいたけ			
7	むぎごはん			こめ むぎ	671 Kcal 25.9 g 103.1 g 2.1 g	明日は11月8日。語呂合わせでいい(11)歯(8)の日です。よくかんで食べてほしいので、カミカミカレーと、大豆とさつまいもをカリッと揚げ煮にしてみました。歯は、一生使う大切な道具です。しっかり噛めないとお体の栄養をとれなくなり、長生きできません。固いものをしっかりよく噛んで食べ、食後はしっかり歯磨きをして、歯を大切にしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	カミカミきゅうしょく(11(いい)8(は)の日) 			
	カミカミカレー	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん グリーンピース	あぶら じゃがいも カレールウ		
木	だいずとじゃこのあげに	だいず かえりにぼし		てんぶん ごま さつまいも あぶら さとう		
8	バターロールパン		多文化共生給食 (フランスこんだて) 		607 Kcal 23.5 g 65.6 g 1.7 g	国際理解の第一歩として、それぞれの国や地域を身近に感じて、興味・関心をもつことが大切です。今月はフランスです。今年、首都パリでオリンピックも開かれましたね。コック・オー・ヴァンとは「鶏肉の赤ワイン煮込み」で、フランスの家庭料理です。じゃがいもやきのこ、茹でたの pasta を添えて食べるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コック・オー・ヴァン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム	じゃがいも バター		
金	フレンチサラダ		パプリカ キャベツ コーン オリーブ きゅうり レモン	オリーブオイル あぶら さとう		

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
			体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
11	月	むぎごはん		都道府県給食 (高知県献立)	こめ むぎ	606 kcal 26.2 g 97.2 g 2.2 g	今月の都道府県給食は高知県です。高知とい えば「かつお」です。「かつおのたたき」が 有名ですが、給食では刺身を出すことは出来 ないので、フライにしました。かつおぶしを 使った煮物を「土佐煮」といいます。高知県 は昔「土佐(とさ)」と呼ばれていたの で、この料理に「土佐」の名前がついていま す。「どろめ」は、生しらすです。高知では、生 しらすをみそ汁に入れた「どろめ汁」という 料理があります。「かつお・しらす」は静岡 も特産ですが、食べ方に違いがあって面白い ですね。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かつおのりょうしあげ	かつお		しょうが			パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら
		じゃがいものときに	かつおぶし					じゃがいも さとう バター
		どろめじる	とうふ わかめ かまあげしらす みそ いわしだし	にんじん たまねぎ	はねぎ			
12	火	むぎごはん			こめ むぎ	613 kcal 26.4 g 84.2 g 2.1 g	いわしは、漢字で魚へんに弱いと書きます。 これは、いわしは「痛みやすく弱い魚」つま り、鮮度が落ちやすいので、すぐに食べない と傷みややすい魚ということで、この漢字にな りました。栄養的には、骨や歯を強くする 「カルシウム」や頭の働きをよくする「DH A」が含まれています。漢字では「弱 い」ですが、栄養面からは、むしろ「強い」 魚なのです。しっかり食べて、丈夫な体を作 りましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのしょうが煮	いわし こんぶだし	しょうが	さとう みずあめ でんぶん			
		いりどり	とりにく	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく しいたけ いんげん れんこん	さとう あぶら			
		みそしる	とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ こまつな				
14	木	ちらしずし	あぶらあげ	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	578 Kcal 19.9 g 89.9 g 2.3 g	 七五三は子どもの健やかな成長をお祝い し、3歳、5歳、7歳で行われます。昔は 医療も発達してなく、衛生状態も悪かっ たので、子どもが7歳までに多く亡くなり ました。そのため7歳を迎えると一人前 であると認められました。1年生は今月 お参りに行く人もいるのではないでしょ うか？給食室からささやかなお祝いとして、ち らしずしを作ります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	七五三おいわいきゅうしょく				
		あつやきたまご	たまご こんぶ		さとう あぶら でんぶん			
		みそけんちんじる	とうふ みそ かつおぶし	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら			
15	金	ロールパン		5年生給食なし	パン	532 Kcal 22.4 g 76.3 g 2.0 g	秋ですね。さつまいものおいしい季節です。 給食でも、さつまいもごはん、だいがくい も、りんごとさつまいもの重ね煮などいろ んなさつまいも料理を楽しんできましたね。 スイーツとして楽しめることが多いです が、味があっさりしているため、スープや煮 物などに入れても美味しく食べられます。今 日は、カレースープに入れてみました。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さつまいものカレースー プ	ぶたにく		たまねぎ にんじん トマト いんげん			あぶら さつまいも カレールウ
		わかめのサラダ	わかめ	コーン きゅうり キャベツ	わふうドレッシング			

日	曜日	こんだてめい	おもなざりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
			体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
18		うどん			うどん	601 Kcal 22.6 g 95.7 g 1.8 g	今日から18日金曜日までは、蒲原東小・西小学校のふるさと給食週間です。この1週間は、食から静岡の魅力を感じてもらいたい！また地産地消を進めるためにも、静岡県内産の食材をたくさん使った献立になっています。今日の静岡食材は、豚肉、味噌、たけのこ、牛乳です。静岡の恵みに感謝していただきます。	
		からしみそあんかけ	ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	あぶら さとう てんぷん ごまあぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
月		だいがくいも	ふるさと給食週間(18日~22日)					
19		むぎごはん			こめ むぎ	645 Kcal 25.7 g 105.5 g 2.0 g	日本全国ご当地のおでんがありますね。今日は静岡おでんにしてみました。静岡おでんには他にはない5つの特徴があります。その特徴とは、①黒はんぺんが入っている。②牛すじや豚もつが入った真っ黒なスープ。③青のりやだし粉をかける。④串にさしてある。⑤駄菓子屋でも売っている。です。給食では具を串にさすことは出来ませんが、静岡の魅力を感じることが出来るしずおかおでんになると思います。今日のデザートは、お茶クリーム大福です。「環境おうえん給食」として、環境に配慮されたお茶(有機転換期間中のお茶又は低減農薬のお茶)を使用して作られた大福なのです。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コスモスこだま給食なし				
		しずおかおでん	ぶたもつ こんぶ ぎゅうすじ かつおぶし さつまあげ くろはんぺん うずらのたまご あおのり	こんにゃく だいこん	じゃがいも			
		こまつなのごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう			
火		かんきょうにやさしいお ちゃクリームだいふく	しろいんげんまめ	りよくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ あぶら みずあめ にゅうせいひん れんにゅう てんぷん			
20		わふうやきそば	ぶたにく かつおぶし あおのり	キャベツ もやし にんじん すじりょうが	むしめん あぶら	488 Kcal 18.5 g 57.6 g 1.9 g	蒲原の給食で使う焼きそばのめんは、富士宮やきそばで有名な「叶屋」さんのめんを使っています。富士宮やきそばの特徴は、①弾力のある太麺 ②肉かすを使う ③だし粉をかける ④キャベツやもやしをたっぷり使うことなのだそう。肉かすの代わりに、豚肉で作ってみました。普通の焼きそばとは違う材料と作り方で、独特の味わいを楽しめるのが特徴です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		わかめスープ	わかめ とうふ	ねぶかねぎ たまねぎ				
水		きんとんパイ	たまご		さつまいも さとう マーガリン こむぎこ あぶら			
21		むぎごはん			こめ むぎ	596 Kcal 21.8 g 85.8 g 1.8 g	あまり知られてはいませんが、静岡県はチンゲンサイの産地です。その生産量は、茨城県に次いで第2位。主に浜松など、静岡県の西部で作られています。シャキシャキとした食感と、さっぱりした味わいが人気で、炒め物やスープにすると、美味しく食べられます。今日は、みそ汁の中に入れてみました。トマトメンチカツも、静岡のトマトを使って作られて、あっさりとしたメンチカツです。静岡の味覚を楽しみましょう。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		トマトメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ トマト	てんぷん さとう こむぎこ パンこ あぶら			
		ひじきのにびたし	ひじき さつまあげ	こまつな				
木		チンゲンサイのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ いわしだし	チンゲンサイ たまねぎ にんじん				
22		やきぐりごはん	わしよくの日 (11(いい)24(にほんしょく)の日)			こめ もちこめ くり	639 Kcal 27.4 g 83.2 g 2.3 g	今日は和食の日です。語呂合わせでいい(11)日本食(24)の日。ということで、出汁の旨味を活かした和食メニューにしてみました。和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」はいろいろな食材の組み合わせにより、食事の栄養バランスがよくなります。また、「だし」の旨味を活用することで、脂肪の少ない食事にできます。また「だし」の旨味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。日本の食文化を大切にして日々の生活に生かしたいものです。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのりきゅうやき	さば		ごま			
		こまつなとまめもやしの あえもの	あぶらあげ かつおぶし	だいずもやし こまつな				
金		すましじる	わかめ とうふ いわしだし	えのきたけ にんじん ほうれんそう はねぎ				

日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
25	カレーピラフ	ぶたにく	ふるねしょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら	589 Kcal 18.2 g 91.4 g 1.4 g	ざつまいもとりんごは相性抜群。アップルパイでも、パイ生地にざつまいもをして、その上りにりんごをのせて焼いたりします。りんごの酸味のあるおいしい果汁を、ざつまいもがしっかり受け止めて、美味しくしかもパイ生地が湿ってしまわないようにしてくれます。秋の終わりにふさわしい黄金コンビのデザートです。楽しみにしてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ざつまいもとりんごのかさねに		りんご	バター さとう ざつまいも		
月	チンゲンサイのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	あぶら こむぎこ バター		
26	むぎごはん			こめ むぎ	663 Kcal 25.9 g 101.1 g 1.7 g	今日のデザート、杏仁豆腐は給食室の手づくりです。中国でよく食べられているデザートで、白くてプルプルしたほんのり甘く美味しいデザートです。「杏仁」というのは、アーモンドのことで、杏仁豆腐の風味はアーモンドの香りです。フルーツやシロップと一緒に食べるとさらに美味しくなります。中華料理で、こってりした口の中を、デザートの杏仁豆腐がさっぱりさせてくれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ ふるねしょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぶん		
	パンサンスー		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごまあぶら さとう ごま		
火	てづくりあんぱんプリン	だっしふんにゅう かんてん	みかん	さとう		
27	むぎごはん			こめ むぎ	592 Kcal 24.3 g 91.9 g 1.8 g	田舎煮は、昔から日本の家庭で作られている素朴で優しい味わいの煮物です。季節の野菜がたっぷり使われていて、ごぼう・にんじん・大根・こんにやく・里芋・しいたけなどが使われますが、地方や家庭によって材料が違います。甘辛くしっかり味をつけるのが特徴で、田舎の伝統的な家庭料理という名前のおり、素朴でほっとする味わいの煮物です。味わって食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いなかに	ぶたにく なまあげ こんぶ みそ	にんにく ふるねしょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	さとも ごまあぶら さとう		
	きゅうりとつぼづけのあえもの		きゅうり つぼづけ キャベツ	ごま		
水	なっとう	なっとう				
28	きなこねじりあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	666 Kcal 25.2 g 75.3 g 1.9 g	今日は、給食で人気のきなこ揚げパンです。学校を休んだ子の、残ったパンが固くなってしまつたのを残念に思い、少しでも美味しく食べてもらおうと調理員さんが、パンを油で揚げ砂糖をまぶして作り、休んだ子に届けたのが始まりです。今では、給食を持ち帰ることは出来ませんが、調理員さんの愛情から生まれた、大人気メニューなのです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶとはくさいのクリームシチュー	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ こかぶ はくさい にんじん	あぶら こむぎこ バター		
木	すりおろしりんごデザート		りんご	さとう		
29	わかめごはん	わかめ		こめ	569 Kcal 18.8 g 85.6 g 2.2 g	かぼちゃは、甘くておいしい緑黄色野菜です。ビタミンAやビタミンCという体を守る栄養がたくさん含まれているので、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなります。清水にあるヤオイサンフーズの福岡工場で作られたフライです。昔からの大人気商品なので、先生やお家の方も、昔給食で食べた記憶があるかもしれません。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう とんし でんぶん パンこ こむぎこ あぶら		
金	ぶたじる	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぶかねぎ			

\*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

\*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

\*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

\*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

\*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

\*小中学校の給食室では調理員を募集しています。