

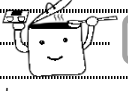
# 11月 給食献立表

## 由比学校給食センター

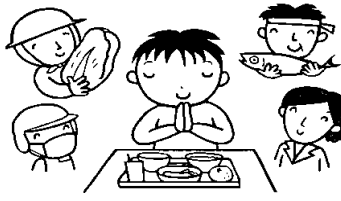
### 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
1 金	ソフトめんミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	<北小 給食なし> この日の給食は「くりコロッケ」 コロンとした形がかわいい、 秋限定のコロッケです♪			
	牛乳	牛乳		さつまいも くり パンこ こむぎこ あぶら				
	くりコロッケ コールスローサラダ		キャベツ きゅうり	あぶら さとう				
5 火	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	海藻には食物繊維がたくさん 含まれています。善玉菌の えさとなって、腸内環境を 整えてくれる効果があります。			
	牛乳	牛乳						
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	あぶら さとう ごま				
6 水	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小6年生 給食なし> 骨は毎日少しずつ新しい骨に 入れ替わっています。乳製品 以外からもカルシウムをとる ようにすることが大切です。			
	牛乳	牛乳						
	にくじゃが ひじきのおひたし	ぶたにく ひじき	たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	じゃがいも さとう あぶら ごま				
7 木	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小6年生 給食なし> 【11/8は『いい歯の日』】 よくかんで食べると、食べた物が 消化されやすくなります。 脳の動きも活発になります。			
	牛乳	牛乳						
	いわしのしょうがに いりどり みそしる	いわし とりにく	しょうが こんにゃく こぼろ たけのこ にんじん いんげん	さとう さとう				
8 金	きなこあげパン(おちゃパン)	きなこ		ロールパン あぶら さとう	<5年・由比小2年給食なし> 11/1は静岡にお茶を広めた聖一 国師という人が生まれた日です。 県内産のお茶粉入りのパンで 揚げパンを作ります☆			
	牛乳	牛乳						
	ミートボールスープ ヨーグルト	とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん コーン	じゃがいも				
11 月	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小2年・北小5,6年給食なし> パンサンスーの漢字は「拌三絲」 「拌」は中国語で和える、 「三」は3(食材の種類)、 「絲」は細切りの意味です。			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐 パンサンスー	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	さとう でんぷん ごまあぶら マロニー さとう ごまあぶら ごま				
12 火	メンチカツバーガー (パン・メンチカツ・キャベツ)	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	まるがたパン パンこ こむぎこ あぶら	自分で挟んで作るバーガーって 特別感があっていいですよね? 「OOバーガーが食べたい!!」 リクエスト募集中ですよ~			
	牛乳	牛乳						
	ミネストローネ さつまいもスティック	だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん	じゃがいも マカロニ さつまいも あぶら				
13 水	むぎごはん			こめ むぎ	<小学校 給食なし> 残った給食(残飯)はごみとして 焼却処分しています。1日あたり ごはんだけで3~4kg位、おがず も同じ位がごみになっています。			
	牛乳	牛乳						
	だいこんとさといものそぼろに なっとう わふうサラダ	ぶたにく なっとう	だいこん たけのこ にんじん ししいけ クリンピース	さといも さとう でんぷん あぶら あぶら さとう				
14 木	くりごはん			こめ むぎ	【旬の食材・くり、かつお】 かつおの旬は春と秋の2回、 秋のかつおは「戻りかつお」 よ呼ばれています。			
	牛乳	牛乳						
	かつおのメンチカツ そくせきづけ みそしる	かつお しおこんぶ とうふ みそ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう にんじん	パンこ こむぎこ あぶら ごま				
15 金	ちらしずし	あぶらあげ	れんこん にんじん ししいたけ	こめ さとう	【ふるさと給食の日】 つみれ汁には由比の「さすぼし」 というお店で作っているつみれを 使います。厚焼き卵や豆腐など も県内産の食材です。			
	牛乳	牛乳						
	あつやきたまご つみれじる	たまご とうふ いわし	ねぶか ほうれんそう えのき	さとう <由比小3・4組給食なし>				
18 月	からしみそあんかけうどん (うどん・からしみそ)	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	うどん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	秋が旬のさつまいも。 ごはんもコロッケもおいしい けれど、甘いみつをからめた 大学芋もおいしいですよ！			
	牛乳	牛乳						
	だいがくいも みかん		みかん	さつまいも さとう あぶら ごま				



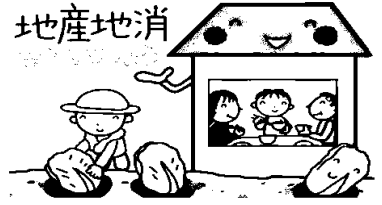
ふるさと給食の日



# 11月 給食献立表

## 由比学校給食センター

### 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から					
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g		
19 火	ロールパン 牛乳	牛乳	★献立コンクール★	ロールパン	【由比中1年2組考案献立】 献立名「パンとハンバーグ」 家庭科の授業で給食の献立を 考えてもらいました。投票の 結果、1位になった献立です。	626	24.4	404	2.6	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう						
	サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	あぶら さとう						
	コーンスープ	牛乳	たまねぎ コーン							
	いちごとみかんのゼリー		いちご みかん	さとう						
20 水	きのこピラフ	とりにく		たまねぎ しめじ えのき	こめ むぎ あぶら	【ふるさと給食週間】 20日から26日の5日間は、 ツナ・黒はんぺん・小松菜・ みかんなど、県内産の食材を 多く取り入れた献立です。	533	23.3	301	2.1
	牛乳	牛乳								
	トマトオムレツ	ふるさと給食週間	たまご	トマト たまねぎ	あぶら					
	ポトフ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	じゃがいも						
				<北小5,6年生 給食なし>						
21 木	むぎごはん ぶりかけ	たまご	★献立コンクール★	こめ むぎ さとう ごま	献立コンクールで1位にはなれな かったけれど、良いなと思った 献立も採用しました。黒はんぺん と和え物にだし粉、地場産物を 取り入れた献立です。	565	22.3	342	2.4	
	牛乳	牛乳								
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		キャベツ ほうれんそう もやし						パンこ こむぎこ あぶら
	おかかあえ	だしこ(おでんこ)		だいこん にんじん						<北小5,6年生 給食なし>
	みそしる	とうふ みそ								
22 金	ツナそぼろごはん (ごはん・ツナそぼろ・いりたまご)	まぐろあぶらづけ たまご		しょうが	こめ むぎ	【11/24は『和食の日』】 給食で使うだしはかつお節を じっくりコトコト煮ています。 とても良い香りがします。	654	25.1	322	2.0
	牛乳	牛乳			さとう あぶら					
	みそけんちん	とうふ みそ		だいこん こんにゃく こぼう にんじん	じゃがいも あぶら ごまあぶら					
	みかん			みかん						
25 月	むぎごはん				こめ むぎ	しずまえ(静岡市沿岸)で獲れた さばを油で揚げて、県内産のみそ で作ったみそだれをからめます。 白いごはんにびったりです。	659	26.3	302	2.0
	牛乳	牛乳								
	しずまえさばのみそあんかけ	さば みそ			あぶら てんぷん さとう					
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん							
	きのこじる	とうふ とりにく	たまねぎ しめじ えのき しいたけ							
26 火	ロールパン		★献立コンクール★	ロールパン	【由比中1年1組考案献立】 献立名「大きくなるように」 こちらは1年1組の投票で1位 だった献立。牛乳+シチューで カルシウム◎の献立です。	614	22.6	364	2.2	
	牛乳	牛乳								
	クリームシチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ フロッキー にんじん しめじ	じゃがいも こむぎこ バター						
	パインサラダ		キャベツ パイン きゅうり	あぶら さとう						
	かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ	さとう						
27 水	むぎごはん		★献立コンクール★	こめ むぎ	こちら1位ではなかったけれど 良いなと思った献立。(あまり 出ない)鶏肉を使った料理と みそ汁にさつまいもを入れて 季節感を出した献立です。	609	26.1	359	2.1	
	牛乳	牛乳								
	とりのてりやき	とりにく	しょうが							
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう						
	さつまいもいりみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	こぼう にんじん ねぶか	さつまいも						
28 木	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【環境おうえん給食】 静岡市では給食に有機農産物を 取り組みを始めています。 今日の給食で使う予定のお茶大福 のお茶は有機農業で作られました。	605	25.4	318	1.9	
	牛乳	牛乳								
	しずおかおでん	くろはんぺん さつまあげ ちくわ うすら もつ すじ こんにゃく おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも						
	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん							
	かんきょうにやさしいおちゃクリームだいふく			もちこ さとう						
29 金	むぎごはん			こめ むぎ	中華料理の味付けでよく使われる のがオイスターソースです。 「オイスター」は魚介類のかき。 かきから作る調味料です。	592	24.7	472	1.5	
	牛乳	牛乳								
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ	てんぷん さとう ごまあぶら						
			だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま						

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。  
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。  
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

イラスト出典：健学社

給食センターや小中学校の給食室  
では調理員を募集しています

### 食事のあいさつをきちんとしよう



11月8日は「いい歯の日」  
こちらから →  
『よくかんで健康になろう』  
の動画が見られます

