

令和6年度 11月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日曜	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギーが あふれる給食 の目安 2.0	一口メモ
5	げんりょうミルクしよくパン			しよくパン	545 23.4 363 1.7	ふるさと給食の日 静岡県で浜松市や湖西市などでキャベツを栽培しています。遠州灘からふく「からっ風」がしまりの良いキャベツを生みだすといわれています。 
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのクリームに	とりにく だっしんにゅう ぎゅうにゅう チーズ うすら	たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター		
	アーモンドサラダ		きゃべつ きゅうり ブロッコリー	アーモンド あぶら さとう		
	パインアップルかんづめ		パインアップル			
6	むぎごはん			こめ むぎ	733 28.7 393 2.5	いい歯の日献立 11月8日は「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、語呂合わせで「いい歯の日」となりました。いい歯で元気に生活できるように、よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カミカミカレー	ぶたにく チーズ だいす いか	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご れんこん いんげん	じゃがいも		
	グリーンサラダ		きゅうり きゃべつ ブロッコリー	あぶら さとう		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
8	フィッシュバーガー (げんりょうきれめいりまるがたパン) (フィッシュフライ、キャベツ)	さわら たまご	きゃべつ	まるがたパン	583 28.9 318 2.3	はさんで食べよう 今日はフィッシュフライとポイルキャベツを丸型のパンに自分ではさんで、「フィッシュバーガー」にして食べてみましょう。フィッシュフライは、1つ1つ衣をつけて油で揚げています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ パンこ あぶら		
	こふさいも(ハセリ)		ハセリ	じゃがいも		
	やさいスープ	とりにく	ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンさい			
11	ごはん			こめ	543 29.6 327 1.6	ふるさと給食週間① 地産地消のいいところは、地元で育った食材を、新鮮で安く食べることができるところです。静岡県には、おいしい食材がたくさんあります。給食を通して静岡の良さを発見していきましょう！ 
月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおのてりやき	かつお	しょうが	さとう あぶら でんぷん		
	ごまあえ		きゃべつ こまつな にんじん	さとう ごま		
	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	でんぷん		
12	ちゃめし			こめ むぎ	667 26 360 2.5	ふるさと給食週間②&環境おうえん給食 11月1日は「静岡市お茶の日」でした。今日はお茶を使った黒はんぺんフライ、茶飯が登場します。静岡県では、給食に有機農産物を使う取り組みを始めています。今日の給食で使う予定の「環境に優しいお茶クリーム大福」は有機農業で作られました。 
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん たまご	おちゃ	こむぎこ パンこ あぶら		
	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな しめじ			
	けんちんじる	こんにゃく とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら		
13	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	565 24.8 338 1.9	ふるさと給食週間③ 今日のあまごのから揚げは、井川の「あまごの里」で育てたものを使っています。あまごは「やまめ」に似ていますが、体に赤い斑点があるのが特徴です。
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あまごのから揚げ	あまご		でんぷん あぶら		
	やさいのれもんじょうゆあえ		ほうれんそう きゃべつ にんじん レモン			
	つみれじる	つみれ とうふ	にんじん ごぼう ねぎ	さといも		
14	あきのかおりうどん (うどん) (スープ)			うどん	571 24.7 351 2.1	ふるさと給食週間④ 静岡県では、伊豆市がしいたけ栽培発祥の地とされています。伊豆は、温暖な気候と降雨量の多さから品質の良いしいたけが生産されるそうです。今日は、しいたけだけでなく、しめじ、えのきだけ、なめこなどの多種類のきのこ類がうどんのスープに入っています。 
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	からしあえ		きゃべつ こまつな にんじん			
	だいがくいも		さつまいも	あぶら さとう ごま		
			さつまいも	こめ ごま		
15	てしゃまंकごはん			こめ ごま	641 26.2 437 2.8	ふるさと給食週間⑤ 静岡の郷土料理・静岡おでんが登場します。静岡おでんは、牛すじや豚もつなどからとった出汁に濃口しょうゆを加えて味を整えます。黒はんぺんは、焼津市の特産物です。 
金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ くろはんぺん さつまあげ うすら こんぶ おでんこな	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
	アーモンドあえ		きゃべつ こまつな にんじん	アーモンド さとう		
	あじつけにぼし	あじつけにぼし				
18	ごはん			こめ	566 18.6 278 2.2	中華料理 今日は、餃子、パンサンスーなど中華料理です。特に餃子は日本で人気の中華料理とされています。焼き餃子、水餃子、蒸し餃子など食べ方も様々あります。 
月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎょうざ	ぎょうざ		あぶら		
	パンサンスー	ハム	にんじん きゅうり きゃべつ	はるさめ さとう ごまあぶら		
	ごもくちゅうかスープ	ぶたにく	にんじん しいたけ チンゲンさい もやし タケノコ	ごまあぶら		
20	ごはん			こめ	653 29.5 482 2.2	骨や歯を丈夫にする食べ物 骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムの摂取が特に重要です。今日は生揚げ、豆腐、油揚げ、小松菜、牛乳からカルシウムを摂取しましょう。 
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく タケノコ ねぎ	さとう あぶら		
	すのもの	いか ちくわ わかめ	きゅうり にんじん	さとう		
	みそじる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな			
21	ごはん			こめ	527 20.6 307 2.1	和食の日献立 11月24日は、和食の日です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。和食の特徴は、食材がもつ「素材の味」を大切にした味付けや、季節感を大切にしたい食事です。今日はいつも以上に食材の味や、味付けに注目して食べてみてください。
木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらす こんぶ かつおぶし		ごま さとう		
	やさいのぶくめに		にんじん ごぼう タケノコ れんこん いんげん	さとう じゃがいも		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ	さといも		

日曜	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギーkcal たんぱく質g カルシウムmg 食塩g	一口メモ
22 金	げんりょうミルクしょくパン			しょくパン	628 24.9 364 2.5	海外の食文化を知ろう「フランス」 ポトフはフランスの家庭料理の1つです。ポトフはフランス語で「火にかけっぱなしの鍋」というような意味があるそうです。肉、野菜を鍋でコトコトと煮て作ります。また、フランスではチーズの種類も豊富でよく食べられています。今日はキャンディチーズが登場します。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	メンチカツ		あぶら		
	フレンチサラダ		あかピーマン きゃべつ とうもろこし きゅうり レモン	あぶら さとう		
	ポトフ	とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ	じゃがいも		
キャンディーチーズ	チーズ					
25 月	むぎごはん			こめ むぎ	628 23.8 296 2.4	ブルコギについて知ろう ブルコギとは、たれに漬けたお肉と、たくさん野菜を一緒に炒めた、韓国の肉料理のことです。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。最近では本場の韓国だけでなく、日本でも人気な料理として知られています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブルコギ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ニラ	ごまあぶら でんぷん さとう		
	だいごんときゅうりのちゅうかつげ		きゅうり だいごん	さとう ごまあぶら		
	わかめスープ	とうふ わかめ	チンゲンさい にんじん	はるさめ ごまあぶら		
26 火	ごはん			こめ	625 24.7 309 2.5	さばを食べよう さばには、DHA、EPA、たんぱく質、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは骨の成長を促進させる働きがあり、成長期に欠かせない栄養素の1つです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
	こんにゃくサラダ	かいそうミックス	こんにゃく ほうれんそう きゃべつ	さとう ごまあぶら		
	すましじる	とうふ	にんじん えのきだけ ねぎ こまつな			
27 水	シーフードソーススパゲティ (スパゲティ) (シーフードソース)			スパゲティ	669 26.7 315 2.0	シーフードを食べよう 今日は、あさり、えび、いかを使ったシーフードソーススパゲティです。魚介のうまみがトマトベースのソースに出ています。たっぷりの魚介を味わってよいかみ食べしましょう。 
	ぎゅうにゅう	ベーコン きゅうにゅう あさり えび いか チーズ	にんにく しょうが たまねぎ トマト	あぶら さとう バター こむぎこ		
	プロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん きゃべつ	あぶら じゃがいも さとう		
	はくとうかんづめ		はくとう			
28 木	ごはん			こめ	689 27.8 288 2.3	とりチリを食べよう チリソースとは、トマトの中に唐辛子や塩・スパイス・砂糖を入れたソースです。今日は、トマトケチャップを使い、食べやすいように工夫をしています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりチリ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	でんぷん あぶら さとう		
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり きゃべつ	さとう ごまあぶら		
	しるビーフン	ぶたにく	にんにく もやし しめじ にんじん チンゲンさい	あぶら ビーフン でんぷん		
29 金	ごはん			こめ	615 30.4 393 2.2	のっぺい汁を食べよう のっぺい汁は佐賀県で伝わる汁の汁です。片栗粉で汁にとろみをつけていることを意味するそうです。日常的に食べられていますが、特に寒い時期には体を温めるのにぴったりの料理です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのごまみそやき	とりにく たまご とうふ ひじき みそ	にんじん ねぎ	あぶら さとう でんぷん ごま		
	おかかあえ	しらす かつおぶし	きゃべつ にんじん			
	のっぺい汁	とりにく とうふ	だいごん にんじん ごぼう しいたけ	でんぷん		

- ★1日(金)は校外活動のため、給食はありません。
- ★7日(木)は秋体験教室のため、給食はありません。
- ★19日(火)は秋体験教室予備日のため、給食はありません。

※めん類の製造過程で、卵、そば、やまいちが混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
 ※食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
 ※栄養価は中学年の量を表記してあります。
 井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
 (参考)小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
 ※イラストは、いらすとやのものを使用しています。