

11月

給食こんだて表 (小学校A)

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食へ物を多く使用し、紹介する献立です。

静岡市
学校給食キャラクター
しよっかんくん



★給食のない日は、学校便利・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	小学校	Aブロック	主にエネルギーになる	西島学校給食センター	メモ
		主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
1 (金)	麦入り米飯 牛乳 焼き肉 ナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ビーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんじん もやし 白菜 根深ねぎ	米 麦 大豆油 砂糖 ごま油 ごま	調味料 酒 醤油 醤油 酢 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう	632 25.5 374 麦入り米飯の麦とは、大麦のことです。大麦は、白米に比べて食物繊維やカルシウムが多く含まれています。
5 (火)	カミカミカレーライス (米飯(減量)、カミカミカレー) 牛乳 野菜サラダ 豆乳プリン	豚肉 チーズ スキムミルク いか 牛乳 豆乳	いい歯の日献立 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	米 大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チョコ カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ イタリアンドレッシング 塩	695 21.7 318 カミカミカレーには、いつものカレーとは違い豚肉を角切りのものにしたり、れんこんやいかなどのかみごたえのある具を入れているので、よくかんで食べましょう。
6 (水)	秋の香うどん (うどん、秋の香うどの汁) 牛乳 カラフル和え 大学いも	鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ キャベツ きゅうり 梅	うどん でんぶん さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	醤油 塩 みりん かつお節 ふりかけ調理用 塩 醤油 酢	653 24.2 339 3種類のきのこが入っている秋の香うどんは、体が温まり、季節を感じる料理です。香りを楽しんで味わいましょう。
7 (木)	米飯(減量) 牛乳 信州煮 野菜の煮びたし 黄桃缶	牛乳 鶏肉 黒はんぺん 生揚げ みそ まぐろ油漬	にんじん 大根 しいたけ こんにやく グリンピース ほうれん草 白菜 もやし 黄桃	米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 砂糖	かつお節 醤油 醤油 酒 かつおだし 砂糖	660 24.3 339 今年の立冬は11月7日です。朝夕の空気が冷たく感じられるなど、冬の空気が現れてくる頃です。体調管理に気をつけて本格的な冬に備えましょう。
8 (金)	米飯 牛乳 いわしのしょうが煮 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ	生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん たまねぎ ごぼう	米 砂糖 ごま 砂糖 じゃがいも	醤油 塩 醤油 かつお節	618 26.1 441 ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは手に持って食べます。
11 (月)	減量ソフトフランス 牛乳 オムレツのトマトソースかけ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏卵 ハム 牛乳	海外の食文化を知ろう(フランス) マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン とうもろこし	ソフトフランス 大豆油 砂糖 小麦粉 マーガリン 生クリーム	トマトケチャップ 赤ワイン とんかつソース 塩 酢 フレンチドレッシング とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう	601 23.5 371 海外の食文化を知ろう 今月、日仏自治体交流会議が静岡市で開かれます。静岡とカナダのように、姉妹都市関係のある日本とフランス両国の自治体が集まります。
12 (火)	米飯 牛乳 あじの茶揚げ おひたし のっぺい汁	牛乳 あじ わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐	ふるさと給食週間11/12~11/18 抹茶 ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 こんにやく ごぼう	米 小麦粉 大豆油 でんぶん	塩 こしょう かつお節 醤油 かつお節 塩 醤油	645 30.9 358 ふるさと給食週間 今日から一週間は、ふるさと給食週間です。地元でとれた食べ物や、地元で作られた食品を味わいましょう。
13 (水)	米飯 納豆 牛乳 田舎煮 きのこの煮びたし	納豆 牛乳 豚肉 昆布 みそ 油揚げ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにやく しいたけ 小松菜 えのきたけ しめじ 白菜	米 ごま油 じゃがいも 砂糖	たれ 醤油 酒 みりん かつお節 醤油 酒 かつおだし	644 25.3 351 「いただきます」「ごちそうさま」 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人達への感謝の気持ちが入っています。
14 (木)	ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具) 牛乳 クリームシチュー みかん	まぐろ油漬 牛乳 豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク みかん	きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 みかん	パン マヨネーズ 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	調味料 コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ	644 26.8 381 旬の果物 みかん 県内各地で盛んに作られています。手軽に食べられ、ビタミンCが豊富な旬の果物、みかんを味わいましょう。
15 (金)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ 小かぶの甘酢漬け いものこ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ 小かぶ にんじん しめじ 白菜 根深ねぎ	米 豚脂 大豆油 砂糖 でんぶん 砂糖 里芋	醤油 酒 みりん 塩 酢 塩 かつお節	626 24.5 519 旬の野菜 かぶ かぶは、秋から冬が旬の野菜です。葉はビタミンCやカロテン、カルシウムなどを含み柔らかいので、根も葉も味わいましょう。

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	メモ	
18 (月)	まぜごはん (米飯、まぜごはんの具)	油揚げ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	米 砂糖	醤油 みりん 塩	652	まぜごはんを 作って食べよう ちらずしのように、まぜご はんの具をごはんにまぜ て、食べましょう。	
	牛乳	牛乳				25.0		
	黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	塩	364		
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	たまねぎ ほうれん草	でんぶん	かつお節 薄口醤油 塩			
19 (火)	ソフトめんミートソース (ソフトめん、ミートソース)	豚肉 みそ チーズ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	ソフトめん 大豆油	赤ワイン ハヤシルウ とんかつソース 塩 こしょう コンソメスープの素 トマトケチャップ	615	地産地消 地産地消は、子どもたちへ 地域の食文化や産業につ いて伝えるとともに、輸送距 離が短くなることで環境に やさしいという効果も期待 できます。	
	牛乳	牛乳				27.3		
	大根サラダ	ハム	きゅうり 大根		和風乳化ドレッシング	328		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖				
20 (水)	米飯(減量)	和食の日献立		米		689	だして味わう 和食の日 11月24日は和食の日で す。給食では、かつお節で とっただしを、みそ汁や野 菜の含め煮などに使って います。和食の基本であるだ しを味わいましょう。 また、旬の食べものや郷土 料理を味わうなど、自然を 尊重する食文化を大事にし ましょう。	
	牛乳	牛乳				29.0		
	さばのてり焼き	さば		大豆油	醤油 みりん 酒	388		
	野菜の含め煮	豚肉	こんにやく にんじん ごぼう 大根	砂糖 じゃがいも	かつお節 醤油 みりん			
	みそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	ほうれん草 たまねぎ 根深ねぎ		かつお節			
21 (木)	白菜のあんかけ丼 (米飯(減量)、白菜のあんかけ丼の 具)	豚肉 なた	生姜 白菜 たまねぎ にんじん 根深ねぎ	米 大豆油 でんぶん ごま油	酒 とりがらスープ 中華スープの素 塩 こしょう オイスターソース 醤油	627	23.9 272	
	牛乳	牛乳						
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ なら にんにく 生姜	豚脂 小麦粉 でんぶん ごま油 砂糖 大豆油	醤油 塩			
	大根ときゅうりの中華漬け		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油			
22 (金)	卵サンド (減量食パン、卵サンドの具)	鶏卵	きゅうり キャベツ	パン 植物油 低カロリーマヨネーズ	塩	640	卵サンドを食べよう 給食の卵サンドは、炒り 卵に野菜やマヨネーズを まぜて作ります。自分で 食パンに卵サンドの具を はさんで食べましょう。	
	牛乳	牛乳				25.4		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 大豆油	白ワイン スープストック 塩 こしょう	390		
	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	ほうれん草 とうもろこし	大豆油	スープストック 塩 こしょう			
25 (月)	米飯	環境おうえん給食		米		667	環境おうえん給食 今日の給食で使う予定の お茶クリーム大福のお茶 は有機農業で作られたま した。静岡市では、給食に 有機農産物を使う取り組 みを始めています。 有機農業は、農業による 環境への負担をできるだ け減らすように考えられた 栽培法で、土の中の環境 や生物の多様性を守るこ とにつながります。	
	牛乳	牛乳				27.0		
	静岡おでん	牛すじ 豚もつ 昆布 さつまあげ すじ餅 うずら卵 黒はんぺん おでん粉	大根 こんにやく		じゃがいも	醤油 みりん かつお節		336
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 キャベツ レモン			醤油 かつおだし		
26 (火)	米飯(減量)	ふるさと給食の日		米		669	27.6 377	
	牛乳	牛乳						
	さばじゃがメンチロquette	さば みそ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 大豆油	醤油 塩			
	大豆の磯煮	大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにやく グリーンピース	砂糖 大豆油	醤油 みりん かつおだし			
	駿河汁	いわしのつみれ 豆腐 みそ	大根 生姜 小松菜	里芋	かつお節			
27 (水)	減量黒砂糖食パン	北海道料理献立		パン 黒砂糖		604	北海道の食べ物 北海道では、小麦、生乳、 じゃがいも、たまねぎ、とう もろこし、さけなど、全国 一の生産量を誇る農畜産 物や水産物が数多く生産 されています。	
	牛乳	牛乳				30.5		
	さけのチーズ焼き	さけ チーズ 鶏卵		マヨネーズ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	349		
	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ きゅうり		コールスロドレッシング			
	ポテトスープ	鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれん草	じゃがいも	塩 スープストック こしょう とりがらスープ			
28 (木)	ツナそぼろ丼 (米飯(減量)、ツナそぼろ丼の具)	まぐろ油漬	生姜 グリーンピース	米 砂糖	醤油 酒	642	はしの持ち方 上のはしだけを動かして、 食べ物をはさみます。はし のみで食事をするのは、日 本独特の食文化です。	
	牛乳	牛乳				29.7		
	里芋と大根の煮物	豚肉 いか 生揚げ	にんじん 大根 こんにやく	砂糖 里芋	かつお節 醤油 酒	323		
	野菜のごまみそ和え	みそ	キャベツ ほうれん草 きゅうり	ごま 砂糖	みりん 酢 かつおだし 洋辛子粉			
29 (金)	米飯			米		680	よくかんで食べよう よくかんで食べることで、魚 の骨や食べ物をのどに詰 まらせるのを防ぐことがで きます。よくかんで食べま しょう。	
	牛乳	牛乳				26.9		
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし		でんぶん 大豆油 ごま 砂糖	酢 醤油 みりん 酒	414		
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにやく	砂糖	かつお節 醤油 みりん			
	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう 小松菜 根深ねぎ	さつまいも	かつお節			

★表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム)は、中学年(3・4年生)1人分をすべて食べた場合にとることのできる栄養量です。

★献立により、子どもたちの食べられる量を考慮して、主食を減量しています。その場合、「米飯(減量)」「減量 ○○パン」と表記しています。

おしらせ	<ul style="list-style-type: none"> 給食の食材の使用にあたり、安全確認につとめています。 給食費はすべて食材料費に使われています。 魚には、小骨が残っている場合があります。 献立表の食品の分類については、静岡市では、食べ物の体の中での動きで分けています。 揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。 給食で使用している魚介類(しらすぼしなど)や海藻には、エビやイカ、カニ、タコなどが混入している場合があります。 米飯の製造過程で、えび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉が混入する可能性があります。 パンは小麦、乳を使用しており、パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、カシューナッツ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。 めん(ソフトめん・中華めん・うどん)は小麦を使用しており、めん類の製造工程で、そば、卵が混入する可能性があります。
	<p>※「食育ブック」「給食&食育だよりセレクトブック」「SeDoc」(少年写真新聞社)、「学校イラストカット」(マール社)のイラストを使用しています。</p>