



和食を食べよう

秋は実りの季節。自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が、全国各地で行われます。米などの和食に欠かせない作物が収穫される、日本の食文化にとって大切なこの秋の日に、「和食」文化の良さや継承していくことを改めて見直してほしいという願いから、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と決められました。だしのおいしさ、食材の豊富さ、健康によい食事の「和食」をたくさん味わいましょう。



ふるさと給食の日

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



★11月18日～22日はふるさと給食週間

★給食のない日は、学年だより等でご確認下さい。

清水入江小学校

日	こんだて名	おもなさいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	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	
6 (水)	マーガリンパン(少)			パン マーガリン		602	25.9	400	3.4	
	牛乳	牛乳								
	やきそば	ぶた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん 油 ごま	ソース 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう					
	はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず	はくさい かつお だし たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ラード さとう でんぷん	とりがらスープ 酒 かつお しょうゆ 塩 こしょう					
7 (木)	チーズ	チーズ								
	ちゅうかおこわ	とり肉	たけのこ グリンピース しいたけ しょうが	米 もち米 さとう 油	しょうゆ 酒 塩	605	21.0	299	2.8	
	牛乳	牛乳								
	あげぎょうざ	とり肉 だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごむぎこ ラード 油 でんぷん さとうごま油	しょうゆ 塩 魚エキス ポークエキス					
8 (金)	ナムル		もやし ほうれん草 ヤバツ にんじん にんにく	さとう ごま 油	しょうゆ 酢 赤とうがらし					
	わかめスープ	どうふ わかめ	たまねぎ ほうねぎ		とりがらスープ 中華スープ しょうゆ こしょう					
	カレーライス	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレールー 油	とんこつスープ ワイン ソース チャツネ カレーこ こしょう	675	24.0	352	1.5	
	牛乳	牛乳								
11 (月)	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン パイン たまねぎ	油 さとう	酢 塩					
	ヨーグルト	ヨーグルト		さとう						
	ふるさと給食の日	ツナピラフ	ツナ(まぐろ)	たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース しょうが	米 むぎ 油	コンソメ 塩 こしょう	628	22.7	279	2.2
	牛乳	牛乳								
12 (火)	やさしいコロッケ	ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	じゃがいも 油 パンこ ごむぎこ さとう マーガリン						
	ポトフ	とり肉 ソーセージ	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう					
	ふるさと給食の日	うどん		うどん						
	からしみそあんかけうどん	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう 油 ごま油	マーボーどうふのもと しょうゆ 酒 オイスターソース ドレッシング 中華スープ	666	24.9	340	2.2	
13 (水)	牛乳	牛乳								
	大学いも			さつまいも さとう ごま 油	しょうゆ 酢					
	にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきんいんりょう								
	むぎ入りごはん			米 むぎ		612	26.0	328	2.0	
14 (木)	牛乳	牛乳								
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉 ちくわ	もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ	さとう でんぷん 油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープ					
	ワンタンスープ	ぶた肉 たまご みそ	はくさい ねぶかねぎ にら たまねぎ しょうが	ごむぎこ でんぷん ごま油	中華スープ しょうゆ 酒 コンソメ 塩 こしょう					
	くろざとうパン			パン くろざとう		619	24.6	351	2.4	
15 (金)	牛乳	牛乳								
	だいずとウィンナーのトマトに	ソーセージ だいず	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも さとう 油	かつお ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう					
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん レモン フルーン	油 さとう	酢 塩					
	みかん	清水の 早生みかん です	みかん							
18 (月)	環境おうえん給食	むぎ入りごはん		米 むぎ		616	25.2	365	2.1	
	ふるさと給食の日	牛乳	牛乳							
	しずおかおでん	かんもどき さつまあげ くるはんべん ぶたもち ちくわ こんぶ	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 みりん かつお節 (だし)						
	（おでんの粉をかけて食べます）	サバ イワシ アオサ	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう						
18 (月)	やさしいいそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ にんじん		しょうゆ みりん 酒					
	環境にやさしいお茶クリームだいふく	白いんげん豆 乳	茶	さとう もち粉 上新粉 水あめ れん乳						

自分の体は自分で守ろう
食事の前には、必ずせっけんを使った正しい手洗いとうがいで、カゼのウィルスやバイキンを、体の中に入れてないようにしましょう。

食事で体をあたためよう
中国の料理は油を多く使います。油は少しの量で多くのエネルギーをとることができ、体を中からあたためてくれます。

バランスを考えて食べよう
カレーライスやスパゲティなどにも、栄養バランスを考えて野菜料理を組み合わせましょう。ひと皿だけの食事では、野菜の種類も量も不足しがちです。

ポトフ
大きめに切った野菜と肉などを、スープでじっくりと煮込んだ料理です。シンプルな味付けで野菜のおいしさがよくわかります。

秋においしい さつまいも
やさしいもやふかしいもなど、加熱すると甘みが増しておいしくなります。ビタミンCや食物せんいもいっぱいです。

和食を食べて健康に
ごはん汁物、魚、豆、野菜、きのこ、海そうなどを組み合わせた日本の食事は、食物せんいや無機質がとても多く、ヘルシーです。

野菜をたくさん食べよう
野菜は、ゆでる、煮る、炒める汁に入れるなど加熱すると、かさが減って一度にたくさん量を食することができます。

豆を食べよう
大豆には、肉や魚と同じように体をつくる働きだけでなく、野菜と同じように体を元気にするビタミンや食物せんいもいっぱいあります。

ふるさと給食週間
静岡の食べ物がたくさん登場します
静岡おでん
黒はんぺんと、色の濃い煮汁、そして、食べる時に青のりと削り節をかけるのが、静岡おでんの特徴です。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			主な調味料	栄養量				
		からだをつくる	からだのちょうしをとのえる	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	
	ふるさと給食の日	くり入りたきおこわ	油あげ	しめじ にんじん たけのこ しいたけ	米 もち米 くり さとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	578	23.3	359	2.5
19	(火)	牛乳 あつやきたまご やさいのごまあえ ぶたじる	牛乳 たまご 豆腐 ぶた肉 みそ	ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	さとう 油 でんぷん ごま さとう さといも	酢 みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス しょうゆ	秋のめぐみがいっぱい くりやきのこなど、秋に おいしい食べ物がいっぱい の「おこわ」です。もちもち した食感と秋の味を楽しみ ましょう。			
	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん		こまつなは、浜松市 でたくさんつくられ ています。	米 むぎ		596	25.1	300	1.7
20	(水)	牛乳 わかどりのみそからめ こまつなとツナのリテー きのこじる	牛乳 とり肉 みそ ツナ(まぐろ) 豆腐 とり肉	こまつな とうもろこし はくさい ねぶかねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	米 むぎ でんぷん 油 さとう 油 さといも	酒 しょうゆみりん コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)	正しいマナーで 日本の食事は、左にごはん、右に 汁もの、奥におかずを置きます。 食器は手に持ち、おはしを使って 食べます。			
	ふるさと給食の日	りんごパン		りんご	パン		569	22.5	321	2.3
21	(木)	牛乳 さつまいものカレースープ くきわかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 わかめ くきわかめ	たまねぎ にんじん トマト 卵イカノしょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 むぎ さつまいも カレーウ 油 ごま 油 さとう	清水でとれた さつまいもです どんごつスープ ツツメ カレーこ 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩	食物せんいでおなかのそうじ わかめやこんにゃく、ひじきなどの海 そうには、ビタミンや無機質と食 物せんいがたくさんあります。			
	ふるさと給食の日	茶めし		茶	米	酒 塩	602	25.8	531	2.3
22	(金)	牛乳 くろはんぺんのフライ だいたいのいそに みそしる	牛乳 くろはんぺん だいず (サバ イワシ タラ) だいず 油あげ ひじき 豆腐 みそ わかめ	まっ茶 和食ははしを使って 食べます。小さな豆 も、はしではさんで 食べましょう。 にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ こまつな えのきたけ	米 でんぷん さとう パンこ 油 こむぎこ でんぷん さとう ソフナー	塩 塩 みりん 魚介エキス (イ、納豆、粉)	静岡のお茶を食べよう お茶を飲む お茶は飲むだけでなく、料理に入 れて食べると、色や香りを楽しん だり体によい成分をたくさんと りだすことができます。 ★静岡に住んでいるからこそ、 地元のお茶をもっと飲みましょ			
	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ		589	27.7	433	1.8
25	(月)	牛乳 イワシのうめに いりどり かきたまじる	牛乳 イワシ とり肉 豆腐 たまご	うめ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく たけのこ さやえんどう しょうが たまねぎ ほうれん草	米 むぎ さとう 水あめ でんぷん さとう 油 でんぷん	しょうゆ うめ酢 塩 かつお節・こんぶだし しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩 かつお節(だし)	いりどり(炒り鶏) 鶏肉とにんじん、ごぼう、たけの こなどの根菜類を使った煮物で、 筑前煮とも呼ばれます。歯ごたえ があるので、よくかんで食べま しょう。			
	ふるさと給食の日	しらすごはん	しらすほし	しょうが	米	酒 しょうゆ 塩	563	26.1	284	2.4
26	(火)	牛乳 肉じゃが けんちんじる	牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	米 むぎ じゃがいも さとう 油 さといも ごま油	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)	和食のおいしさのひみつ 「だし」 だしのうまみが料理や食品のもつ 味を引きだしてよりおいしくしま す。入江小では、かつお節の厚削 りを使っています。			
	ふるさと給食の日	食パン			パン		556	21.2	353	2.8
27	(水)	牛乳 いちごジャム かぶとはくさいのクリームシチュー パインサラダ	牛乳 牛乳 豆乳 とり肉 豆腐 とり肉	たまねぎ はくさい かぶ にんじん キャベツ きゅうり パインアップル	米 むぎ じゃがいも 油 ポホワイトル 油 さとう	とりがらスープ ワイン コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	寒い季節においしい野菜 はくさい 鍋物や汁物、漬物などによく使 われる白菜は、これから寒い冬に かけておいしくなります。ビタミン Cが多いので、カゼの予防にも ひつたりです。			
	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ		625	23.4	306	2.6
28	(木)	牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー ぶどうゼリー	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ 豆腐 とり肉	たけのこ はねぎ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ぶどう	米 むぎ さとう でんぷん ごま油 油 はるさめ さとう ごま	しょうゆ 中華チリ 酒 オスターズ トウジン 酢 しょうゆ 塩	豆腐を食べよう 豆腐には、畑の肉といわれる大 豆と同じ栄養があります。さらに 豆腐に加工することで、大豆の 栄養が吸収されやすくなります。			
	ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ		567	24.8	383	2.1
29	(金)	牛乳 ふりかけ だいこんとさといものそぼろに シシャモのからあげ ひじき入りおひたし	牛乳 いわし節 たまご かつお節 のり 青のり 豆腐 ぶた肉 シシャモ ひじき	だいこん にんじん たけのこ グリンピース しいたけ ほうれん草 キャベツ	米 むぎ ごま さとう 水あめ さといも さとう でんぷん 油 ごむぎこ 油 でんぷん さとう	塩 しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) しょうゆ かつお節(だし)	おなかにやさしい大根 大根には、ごはんなどのでんぷん の消化を助ける働きがあります。 煮物にした大根は、だしのうまみ と自然の甘みで、とてもおいしく なっています。			

- 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
- 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
- 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
- 魚を使った料理では、小骨が残っている場合があるので注意しましょう。

※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。

注意

- ★ めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
- ★ パン工場の製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。