

# 11月

## 給食こんだて表 (小学校B)

### 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。

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、学校便り・学年便りなどで確認して下さい。

日(曜)	献立	小学校		Bブロック		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	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)		
1 (金)	米飯			米			656	五目はんぺんを 食べよう  この日使う五目はんぺんは、黒はんぺんの中に、にんじんとごぼうが練りこまれています。
	牛乳	牛乳					25.4	
	五目はんぺんのごま揚げ	五目はんぺん		小麦粉 ごま 大豆油			372	
	野菜の磯香和え	ちりめん干し	キャベツ もやし		酒 醤油 かつおだし			
	さつまい汁	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 根深ねぎ 小松菜	さつまいも	かつお節			
5 (火)	麦入り米飯			米 麦			632	麦入り米飯  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。
	牛乳	牛乳					25.5	
	焼き肉	豚肉	たまねぎ 生姜 にんにく りんごペースト ピーマン 赤ピーマン	大豆油	酒 醤油		374	
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢			
	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 根深ねぎ		とりがらスープ 中華スープの素 醤油 塩 こしょう			
6 (水)	カミカミカレーライス (米飯(減量)、カミカミカレー)	豚肉 チーズ スキムミルク いか	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご れんこん	米 大豆油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チャツネ カレールーフ トマトケチャップ 中濃ソース とんこつスープ		695	カミカミカレー  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。
	牛乳	牛乳					21.7	
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし		イタリアンドレッシング		318	
	豆乳プリン	豆乳		水あめ 砂糖	塩			
7 (木)	秋の香うどん (うどん、秋の香うどんの汁)	鶏肉 油揚げ	にんじん なめこ しめじ えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ	うどん でんぶん	醤油 塩 みりん かつお節		653	秋の香うどん  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。
	牛乳	牛乳					24.2	
	カラフル和え		キャベツ きゅうり 梅		ふりかけ調理用 塩		339	
	大学いも			さつまいも 大豆油 黒ごま 砂糖	醤油 酢			
8 (金)	米飯(減量)			米			660	立冬  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、冬の気配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。
	牛乳	牛乳					24.3	
	信州煮	鶏肉 黒はんぺん 生揚げ みそ	にんじん 大根 しいたけ こんにゃく グリンピース	大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油	かつお節 醤油		339	
	野菜の煮びたし	まぐろ油漬	ほうれん草 白菜 もやし	砂糖	醤油 酒 かつおだし			
	黄桃缶		黄桃	砂糖				
11 (月)	米飯			米			618	食器の正しい置き方  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。
	牛乳	牛乳					26.1	
	いわしのしょうが煮	いわし	生姜	砂糖	醤油 塩		441	
	野菜のごま和え		キャベツ 小松菜 もやし	ごま 砂糖	醤油			
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ごぼう	じゃがいも	かつお節			
12 (火)	減量ソフトフランス		海外の食文化を知ろう(フランス)	ソフトフランス			601	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。静岡とフランスのようには、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。
	牛乳	牛乳					23.5	
	オムレツのトマトソースかけ	鶏卵	マッシュルーム	大豆油 砂糖	トマトケチャップ 赤ワイン とんかつソース 塩 酢		371	
	フレンチサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング			
コーンポタージュ	牛乳	たまねぎ クリームコン とうもろこし	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム	とんこつスープ コンソメスープの素 塩 こしょう				
13 (水)	米飯			米			645	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。
	牛乳	牛乳					30.9	
	あじの茶揚げ	あじ	抹茶	小麦粉 大豆油	塩 こしょう		358	
	おひたし	いか わかめ	ほうれん草 キャベツ		かつお節 醤油			
のっぺい汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	でんぶん	かつお節 塩 醤油				
14 (木)	米飯			米			644	「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始められています。
	納豆	納豆			たれ		25.3	
	牛乳	牛乳					351	
	田舎煮	豚肉 昆布 みそ	にんにく 生姜 大根 にんじん こんにゃく しいたけ	ごま油 じゃがいも 砂糖	醤油 酒 みりん かつお節			
	きのこの煮びたし	油揚げ	小松菜 えのきたけ しめじ 白菜	砂糖	醤油 酒 かつおだし			
15 (金)	ツナサンド (減量食パン、ツナサンドの具)	まぐろ油漬	きゅうり	パン マヨネーズ			644	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。
	牛乳	牛乳					26.8	
	クリームシチュー	豚肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草	大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ		381	
	みかん		みかん					

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C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)	米飯			米		626	<b>旬の野菜 かぶ</b> 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。
	牛乳	牛乳				24.5	
	和風ハンバーグ	豆腐 鶏肉	たまねぎ	豚脂 大豆油 砂糖 でんぷん	醤油 酒 みりん 塩	519	
	小かぶの甘酢漬		小かぶ	砂糖	酢 塩		
	いものこ汁	豆腐 みそ	にんじん しめじ 白菜 根深ねぎ	里芋	かつお節		
19 (火)	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	<b>まぜごはんを 作って食べよう</b> ちらしずしのように、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 でんぷん 大豆油	塩	364	
	かき玉汁	豆腐 鶏卵	たまねぎ ほうれん草	でんぷん	かつお節 薄口醤油 塩		
20 (水)	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	<b>地産地消</b> 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			
21 (木)	米飯(減量)	<b>和食の日献立</b>		米		689	<b>だして味わう 和食の日</b> 11月24日は和食の日です。給食では、かつお節とっただしを、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		
22 (金)	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 でんぷん 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	<b>卵サンドを食べよう</b> 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				23.9	
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ たまねぎ いら にんにく 生姜	豚脂 小麦粉 でんぷん ごま油 砂糖 大豆油	醤油 塩	272	
	大根ときゅうりの中華漬		きゅうり 大根	砂糖 ごま油	塩 酢 醤油		
25 (月)	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	<b>卵サンドを食べよう</b> 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		
26 (火)	米飯(減量)	<b>環境おうえん給食</b>		米		667	<b>環境おうえん給食</b> 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など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		
	環境にやさしいお茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品	緑茶粉末	砂糖 もち粉 上新粉			
27 (水)	米飯(減量)	<b>ふるさと給食の日</b>		米		669	<b>ふるさと給食の日</b> 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などを守ることにつながります。
	牛乳	牛乳				27.6	
	さばじゃがメンチコロッケ	さば みそ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油	醤油 塩	377	
	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		
28 (木)	減量黒砂糖食パン	<b>北海道料理献立</b>		パン 黒砂糖		604	<b>北海道の食べ物</b> 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		
29 (金)	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	<b>はしの持ち方</b> 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		

★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。

- お知らせ**
- 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働きで分けています。・揚げ油は、料理が変わるたびに交換するとは限りません。
  - 給食で使っている魚介類(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。
- ※「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。