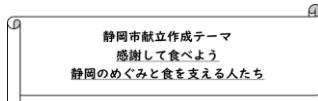


2025年

11月 こんだてひょう



実施回数 17回

静岡市立蒲原西小学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
4	むぎごはん	しずおかお茶の日献立 環境おうえん給食			こめ むぎ	<p>11月1日は、静岡市お茶の日です。この日は、聖一国師というお坊さんの誕生日です。鎌倉時代に静岡市で生まれ、中国に渡ってお茶の種を持ち帰り、お茶の作り方を伝えた人物として有名です。今日のデザートは、お茶クリーム大福です。「環境おうえん給食」として、環境に配慮されたお茶(有機転換期間中のお茶又は低減農薬のお茶)を使用して作られた大福です。美味しい食べて、環境を守りましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのねぎソース	ごまさば	ねぶかねぎ	でんぶん あぶら さとう	630 Kcal 26.0 g 95.8 g 2.1 g 316 mg	
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん			
火	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ いわしだし	だいこん こまつな			
	かんきょうにやさしいお ちやクリーム だいふく	しろいんげんまめ にゅうせいひん	りょくちゃ	さとう もちこ じょうしんこ あぶら みずあめ れんにゅう でんぶん		
5	うどん			うどん		<p>今日はうどんにからしみそあんかけをからめて食べましょう。あんかけの中には、「ひきわり大豆」が入っています。今日のひきわり大豆は、大豆の皮をむいて、半分に割り、柔らかくなるまで蒸してあります。お肉のかさましと思われがちですが、成長期に必要なたんぱく質がたっぷりで、おなかにやさしい食物繊維や、骨を強くするインラボンもあり、成長期のみなさんにぴったりな食品です。</p>
	からしみそあんかけ	ぶたにく だいす みそ	にんにく ふるねじょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ たまねぎ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	621 Kcal 22.9 g 100.5 g 1.8 g 310 mg	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいがくいも			さつまいも あぶら さとう くろごま		
水	きっかみかん		みかん			
	むぎごはん			こめ むぎ		
6	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				<p>パンサンスーは人気の和え物ですが、名前の由来を知っていますか?中国語で、「パン」は和える。「サン」は3つ。「スー」は細切り。という意味。つまり「せん切り野菜を和えた中華サラダ」という意味なのです。中華料理の名前は、材料や切り方、調理方法が名前になった料理がたくさんあります。</p>
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	ごまあぶら さとう でんぶん	609 Kcal 23.6 g 87.7 g 1.5 g 408 mg	
木	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
	むぎごはん			こめ むぎ		
7	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	カミカミきゅうしょく(11(いい)8(は)の日)			<p>今日は11月8日。諸呂合せでいい(11)歯(8)の日です。よくかんで食べてほしいので、カミカミカレーと、大豆とさつまいもをカリッと揚げ煮にしてみました。歯は、一生使う大切な道具です。しっかり噛めないと食べ物の栄養をとれなくなり、長生きできません。固いものをしっかりよく噛んで食べ、食後はしっかり歯磨きをして、歯を大切にしましょう。</p>
	カミカミカレー	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご れんこん グリンピース	あぶら じゃがいも カレルウ	698 Kcal 26.8 g 108.0 g 2.3 g 433 mg	
	だいすとじやこのあげに	だいす かえりにばし		でんぶん ごま さつまいも あぶら さとう		
	むぎごはん	ふるさと給食週間(10日~14日)			こめ むぎ	
10	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				<p>今日から14日曜日まで、蒲原東小・西小学校のふるさと給食週間です。この週間は、食から静岡の魅力を感じてもらいたい!また地産地消を進めるためにも、静岡県内産の食材をたくさん使った献立になっています。今日の静岡食材は、メンチカツ、とうふ、富士山なると、かつおだし、牛乳です。静岡の恵みに感謝していただきましょう。</p>
	メンチカツ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	とんし パンこ さとう あぶら でんぶん	605 Kcal 19.1 g 90.1 g 1.8 g 273 mg	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ コーン	あぶら さとう		
	すまじる	とうふ なると かつおだし	たまねぎ えのきたけ はねぎ			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
11	こくとうロールパン			パン こくとう	614 kcal 28.5 g 76.8 g 2.3 g 501 mg	日本で初めてツナ缶が作られたのは、静岡市清水区と、焼津市です。理由は、①材料になるまぐろやかつおがたくさんとれ、②港があって、魚を運ぶのに便利だったから。そして、③みかん缶など缶詰を作るための工場が早くからあったからと言われています。今でも「ツナ缶」といえば、全国の99%が静岡産。静岡は「ツナ缶王国」なのです。 身近な食品の意外な歴史を知り、静岡自慢がまた一つ増えましたね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろにぎにチーズ	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも マヨネーズ		
	にくだんごとやさいのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しおが にんにく にんじん キャベツ	とんし さとう でんぶん あぶら		
火	のむヨーグルト	にゅうせいひん		さとう		
12	むぎごはん			こめ むぎ	633 kcal 24.5 g 96.6 g 2.3 g 406 mg	日本全国ご当地のおでんがありますね。静岡おでんには他の地区のおでんにはない5つの特徴があります。①黒はんぺんが入っている。②牛すじや豚もつに入った真っ黒なスープ。③青のりやだし粉をかける。④串にさしてある。⑤駄菓子屋でも売っている、です。給食では具を串にさせませんが、静岡の魅力を感じることが出来る「しずおかおでん」になると想います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ こんぶ ぎゅうじ さつまあげ くろはんぺん うずらのたまご かつおだし おでんご	こんにゃく だいこん	じゃがいも		
	チングンサイのごまあえ		チングンサイ にんじん	ごま さとう マヨネーズ ねりごま		
水	みかんゼリー		みかんかじゅう	みずあめ さとう		
13	むぎごはん			こめ むぎ	542 kcal 20.1 g 90.7 g 2.2 g 314 mg	今日は蒲原にあるふりかけ工場「ニチフリ」の「のりたまごふりかけ」です。蒲原は昔から削り節工場がたくさんあったので、ふりかけの材料になる魚粉が手に入りやすかったそうです。静岡は海や山に囲まれ、食材の宝庫だったので、地域の良さを活かして、「ごはんにかけるだけでおいしい」商品作りをしてきたそうです。たまごを小さな粒状にすることも、業界で最初に成功するなど、蒲原の人の挑戦する気持ちはすごいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふりかけ	だいすこ のり たまご だっしんにゅう	いんげんまめ あおのり まっちゃん	ごま さとう コーンスターク こむぎこ あぶら		
	じゃがいもとはなやさいのにもの	かつおぶし ベーコン	ブロッコリー	じゃがいも さとう		
木	しずおかのみだくさんじる	ぶたにく みそ あぶらあげ いわしだし いわしボル	にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ えのきたけ			
14	しらすとあおなのごはん	しらす	こまつな	こめ むぎ さとう	581 kcal 22.0 g 90.4 g 3.0 g 335 mg	今日は、ふるさと給食週間最終日です。しらす、黒はんぺん、お茶、ツナ、牛乳など静岡で作られている食べ物を、たくさん使った献立にしました。黒はんぺんは、いわしやさばなどの青魚を丸ごとすりつぶし、塩やでんぶんを加え、平たくして茹でて作ります。魚のおいしさがしっかり味わえる静岡の宝物食材です。いつもはフライにしますが、今日は衣にお茶の粉を混ぜて、「お茶でんぶら」にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのちゃあげ	くろはんぺん	りょくちゃ	こむぎこ あぶら		
	ひじきのにもの	ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん こんにゃく いんげん	あぶら さとう		
金	ほうとうじる	とりにく みそ あぶらあげ いわしだし	たまねぎ だいこん にんじん かぼちゃ	ほうとう		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ		
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)				
17	むぎごはん	6年生給食なし		こめ むぎ	655 Kcal 25.7 g 88.3 g 1.7 g 298 mg	だいぶ寒くなってしまったね。今日は体があたたまる汁物「のっペイ汁」のお話です。「のっペイ」とは、具がとろっとしている様子を「昔の」とばで、「のっペリ」「のっペイ」と言ったことが始まりだそうです。新潟や福島、石川、島根、京都など、全国いろいろな場所で作られています。どろみがあるので、体があたたまる郷土料理で、お祭りなど特別な日に食べる料理としても、親しまれています。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにくのみそからめ	とりにく みそ		でんぶん あぶら さとう ごま				
	キャベツのそくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり					
月	のっペいじる	とうふ、 いわしだし	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも でんぶん				
19	むぎごはん	都道府県給食 (高知県献立)		こめ むぎ	606 Kcal 26.2 g 97.5 g 2.2 g 361 mg	今月の都道府県給食は高知県です。かつおぶしを使った煮物を「土佐煮」といいます。高知県は昔「土佐（とさ）」と呼ばれていたので、この料理に「土佐」の名前がついています。「どろめ」は、生しらすです。高知では、生しらすをみそ汁に入れた「どろめ汁」という料理があります。「かつお・しらす」は静岡も特産ですが、食べ方に違いがあつて面白いですね。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	かつおのりょうしあげ	かつお	しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら				
	じゃがいものとさに	かつおぶし		じゃがいも さとう バター				
水	どろめじる	とうふ、わかめ しらす、みそ いわしだし	にんじん たまねぎ はねぎ					
20	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	624 Kcal 20.3 g 95.5 g 2.3 g 287 mg	かぼちゃは、甘くておいしい緑黄色野菜です。ビタミンAやビタミンCという体を守る栄養がいっぱいなので、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなります。清水にあるヤヨイサンフーズの福岡工場でつくられたフライです。昔からの大人気商品なので、先生やお家の方も、昔、給食で食べていたかもしれませんね。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう とんし でんぶん パンこ こむぎこ あぶら				
	木	ぶたじる	ぶたにく とうふ いわしだし みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ				
21	むぎごはん	わしょくの日 (11(いい)24(にほんしょく)の日)		こめ むぎ	592 Kcal 29.8 g 79.5 g 2.1 g 343 mg	今日は和食の日です。語呂合わせでいい（11）日本食（24）の日。ということでお汁の旨味を活かした和食メニューにしました。和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」はいろいろな食材の組み合わせにより、食事の栄養バランスがよくなります。また、「だし」の旨味を活用することで、脂肪の少ない食事でできます。また「だし」の旨味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。日本の食文化を大切にして日々の生活に生かしたいものです。		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さわらのりきゅうやき	さわら	1年生給食なし					
	こまつなとまめもやしの あえもの	あぶらあげ かつおげりぶし	だいすもやし こまつな					
金	ゆばいりすまじる	かまぼこ ゆば わかめ かつおだし	えのきたけ はねぎ					

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量 カルシウム	お知らせ		
		体をくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)				
25	ちらしづし	あぶらあげ	かんぴょう にんじん たけのこ しいたけ	こめ さとう	 589 Kcal 20.8 g 91.0 g 2.4 g 316 mg	<p>七五三は子どもの健やかな成長をお祝いする行事です。昔は医療も発達していなかったので、7歳までに亡くなる子がたくさんいました。そのため7歳を迎えると一人前であると認められました。1年生は今月、お参りに行く人もいるのではないでしょうか？給食室からささやかなお祝いとして、ちらしづしを作ります。</p>		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	七五三おいわいきゅうしょく					
	あつやきたまご	たまご かつおだし こんぶエキス		さとう あぶら でんぶん				
火	みそけんちんじる	とうふ みそ いわしだし	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねねぎ	さといも ごまあぶら				
26	むぎごはん			こめ むぎ	 611 Kcal 26.3 g 83.9 g 2.1 g 400 mg	<p>いわしは、漢字で魚へんに弱いと書きます。これは、いわしは「痛みやすく弱い魚」つまり、すぐに食べないと痛みやすい魚ということです。この漢字になりました。栄養的には、骨や歯を強くする「カルシウム」や頭の働きをよくする「DHA」が含まれています。漢字では「弱い」ですが、栄養面からは、「弱くない」魚なのです。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。</p>		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	いわしのおかかに	いわし かつおぶし		さとう でんぶん				
	いりどり	とりにく	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん れんこん	さとう あぶら				
水	みそしる	とうふ みそ あぶらあげ いわしだし	たまねぎ こまつな					
27	きなこねじりあげパン	きなこ		パン さとう あぶら	 666 Kcal 25.2 g 75.3 g 1.9 g 360 mg	<p>今日は、きなこ揚げパンです。調理員さんが、学校を休んだ子の「残ったパン」が固くなってしまうを残念に思い、少しでも美味しく食べてもらおうと、パンを油で揚げ砂糖をまぶし、休んだ子に届けたのが始まりです。今では、給食を持ち帰ることは出来ませんが、調理員さんの愛情から生まれた、大人気メニューなのです。</p>		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	かぶとはくさいの クリームシチュー	だいじく とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう フィッシュカルシウム	たまねぎ こかぶ はくさい にんじん	あぶら こむぎこ バター				
木	すりおろしりんごデザート		りんご	りんごかじゅう	さとう			
28	カレーピラフ	ぶたにく	ふるねじょうが たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら	 634 Kcal 20.9 g 100.1 g 2.3 g 282 mg	<p>さつまいもとりんごは相性抜群。アップルパイでも、パイ生地にさつまいもをしいて、その上にりんごをのせて焼いてあります。りんごの酸味のあるおいしい果汁を、さつまいもがしっかりと受け止めて、美味しくしかもパイ生地がペチャつとならないようにしてくれます。秋の終わりにふさわしい黄金コンビのデザートです。楽しみにしていてください。</p>		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	2年生給食なし					
	さつまいもと りんごのかさねに		りんご	バター さとう さつまいも				
金	ミートボールシチュー	とりにく ぶたにく なまクリーム フィッシュカルシウム	たまねぎ しょうが にんじん にんにく ブロッコリー	とんし さとう あぶら でんぶん じゃがいも ハヤシルー				

*めん類の製造過程で「卵・そば」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」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

*小中学校の給食室では調理員を募集しています。