

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			 630 Kcal 26.0 g 95.8 g 2.1 g 316 mg	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。美味しく食べて、環境を守りましょう。
	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		
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん			
	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			
火	かんきょうにやさしいおちゃクリームだいいふく	しろいげんまめにゅうせいひん	りよくちゃ	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	 621 Kcal 22.9 g 100.5 g 1.8 g 310 mg	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て、おなかによさしい食物繊維や、骨を強くするイソフラボンもあり、成長期のみさんにぴったりの食品です。
	からしみそあんかけ	ぶたにく だいち みそ	にんにく ふるねしょうが 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		
	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 くるごま		
水	きっかみかん		みかん			
6	むぎごはん	3・5年生給食なし			 609 Kcal 23.6 g 87.7 g 1.5 g 408 mg	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
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		
7	むぎごはん			こめ むぎ	 698 Kcal 26.8 g 108.0 g 2.3 g 433 mg	明日は11月8日。語呂合わせでいい（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。歯の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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	カミカミきゅうしよく（11（いい）8（は）の日）			
	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 カレールウ		
金	だいちとじゃこのあげに	だいち かえりにぼし		でんぶん ごま さつまいも あぶら さとう		
10	むぎごはん	ふるさと給食週間（10日～14日）			 605 Kcal 19.1 g 90.1 g 1.8 g 273 mg	今日 から14日金曜日までは、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す。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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 こむぎこ あぶら でんぶん		
	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		
月	すましじる	とうふ なんと 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いれ、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	まぐろみずにチーズ	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 しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな	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 はんべんが入っている。②牛 すじや豚 もつの入 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」になると思 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 ぎゅうすじ さつまあげ くろはんべん うずらのたまご かつおだし おでんこ	こんにやく だいこん	じゃがいも		
	チンゲンサイのごまあえ		チンゲンサイ 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	だいずこ のり たまご だっしふんにゅう	いんげんまめ あおのり まっちゃん	ごま さとう コーンスターチ こむぎこ あぶら		
	じゃがいもとはなやさいのもの	かつおぶし ペーコン	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 いわしボール	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、「お茶てんぶら」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	りよくちゃ	こむぎこ あぶら		
	ひじきのにも	ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん こんにやく 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 たんばく質 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 m g	だいぶ寒くなってきましたね。今日は体があたたまる汁物「のっぺい汁」のお話です。「のっぺい」とは、具がどろっとしている様子を、昔のことばで、「のっぺり」「のっぺい」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。とろみがあるので、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	のっぺいじる	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		
18	マーガリンいりロールパン (1ねんせいはいなし)			パン マーガリン	588 Kcal 23.1 g 81.0 g 2.7 g 312 m g	給食で使う焼きそばのめんは、富士宮やきそばで有名な「叶屋」さんのめんを使っています。富士宮やきそばの特徴は、①弾力のある太麺 ②肉かすを使う ③だし粉をかける ④キャベツもやしをたっぷり使うことなのだそうです。肉かすの代わりに、豚肉で作ってみました。蒲原の水谷商店さんのいわしぶしをたっぷりかけて、かんばらやきそばにして食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんばらやきそば	ぶたにく いわしぶし	キャベツ もやし にんじん	むしめん あぶら		
火	さつまいものカレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	あぶら さつまいも カレールー		
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 97.2 g 2.2 g 361 m g	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、食べ方に違いがあって面白いですね。
	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		
	じゃがいものどさに	かつおぶし		じゃがいも さとう パター		
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 m g	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。清水にあるヤオイサンフーズの福岡工場で作られたフライです。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	わしよくの日 (11(いい)24(にほんしよく)の日)		こめ むぎ	592 Kcal 29.8 g 79.5 g 2.1 g 343 m g	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、出汁の旨味を活かした和食メニューにしてみました。和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「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、脂肪の少ない食事になります。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		ごま ねりごま		
	こまつなとまめもやしのあえもの	あぶらあげ かつおけずりぶし	だいずもやし こまつな			
金	ゆばいりすましじる	かまぼこ ゆば わかめ かつおだし	えのきたけ はねぎ			

曜	日	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)		
25		ちらしずし	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	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もので、7歳までに亡くなる子がたくさんいました。そのため7歳を迎えられ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のでしょうか？給食室からささやかなお祝いとして、ちらしずしを作ります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	七五三おいわいきゅうしよく			
		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 はねぎ	さとう 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	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、すぐに食べないと傷みやすい魚ということで、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。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのおかか	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	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のを残念に思い、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。
		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	だいず 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	ふるねしょうが 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	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て、その上にりんごをのせて焼いたりします。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受け止めて、美味しくしかもパイ生地がべちゃっ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。楽しみにしてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さつまいもと りんごのかさね		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。