



11月

## きゅうしょくこんだてひょう

給食予定回数 18回



静岡市立清水岡小学校

日	ようび	こんだて	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしを ととのえる	(き) ねつやちからの もとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
3	月	文化の日					
4	火	ロールパン ぎゅうにゅう ポークコロッケ さつまいものカレースープ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく くきわかめ	たまねぎ たまねぎ にんじん トマト いんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	ロールパン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さつまいも あぶら ドレッシング	733 25.8 33.1 33.3 2.7	「環境おうえん給食」 今年度の学校給食は、昨年度に引き続き、環境に配慮し生産された農作物を使用した「環境おうえん給食」の提供を行います。5日(水)の給食で使う予定の「環境にやさしいお茶クリーム大福」に使用しているお茶は有機農業(環境に配慮し生産する農業)によって生産されたお茶を使用しています。
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのハンバーグ いりどり みそしる 環境にやさしい お茶クリーム大福	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ しろいんげん にゅうせいひん	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ れんこん いんげん こんにゃく こまつな たまねぎ りよくちゃ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さとう もちこ じょうしんこ	648 25.5 18.0 48.2 1.9	
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ きくらげ	しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	602 23.5 18.3 39.3 1.9	野菜 給食では野菜の出ない日はありません。野菜は体の調子を整える働きやほかの栄養素の働きを助けることもします。苦手な野菜も少しずつ挑戦してみてくださいね。
7	金	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう やさいスープ おちゃプリン	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが にんじん キャベツ ホールコーン まっちゃ	ソフトめん あぶら さとう	600 27.5 18.9 30.8 2.4	給食の思い出 給食の思い出は大人になっても忘れられないものがあります。大好きな献立、苦手な献立、コロッケのじゃんけん争奪戦など…岡小の子どもたちにとっても、給食が学校生活の大切な思い出の1つとなることを願っています。
10	月	かみかみカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ さつまいもスティック	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん えだまめ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング さつまいも さとう	644 22.2 19.2 31.4 1.9	11月8日は「いい歯の日」 カミカミ献立です！ よくかんで食べましょう 
11	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ポトフ やさいのキッシュ とうにゅうブラマンジェ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん こかぶ キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ りんご	パン じゃがいも じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン でんぶん さとう	698 20.3 32.9 31.2 2.2	～海外の食文化を知ろう～  静岡で行われる国際交流イベントに合わせてフランス料理の献立にしました。
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく りんご	たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう はるさめ さとう	613 22.7 16.5 52.3 1.9	大豆製品 給食では大豆や大豆製品を多く取り入れています。豆腐などの大豆製品は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいといわれていますね。 
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう サケのおやき にびたし さつまじる	ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ とりにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	こめ むぎ さつまいも	577 26.6 17.1 39.0 2.0	すぐのできる 食品ロスを減らす方法！ 自分のお皿にとった一人分は… 
14	金	あげパン ぎゅうにゅう ぶたじる みかん	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	パン さとう あぶら じゃがいも 	559 24.1 20.1 38.9 1.8	地場産物を食べよう ～ふるさと給食の日～ 静岡で大切に育てられたおいしいみかんです。静岡の味に感謝していただきます。

日	ようび	こんだて	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちようしをととのえる	(き) ねつやちからのもとになる	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g カルシウムmg 塩分g	ひとくちメモ
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりふりかけ うまに すましじる	ぎゅうにゅう しらすぼし ごんぶ かつおぶし とりにく なまあげ なると わかめ	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう いんげん こんにやく こまつな えのきだけ	こめ むぎ さとう ごま さとう 	619 24.3 15.9 368 1.7	<b>だし</b> 「だし」とは昆布や鰹節などを煮だしてうま味をひきだした汁のことです。「だし」のうま味は和食の味の基本となります。 <b>11/24「和食の日」</b> にちなんで、きょうはだして味わう和食献立です。すまし汁と旨煮は、かつお節でとったおいしいだし汁で作りました。
18	火	ロールパン ぎゅうにゅう かぶとはくさいのクリームシチュー コーンサラダ いちごとみかんのゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう どうにゅう だいず かんてん	にんじん こかぶ はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン いちご みかん	パン あぶら ドレッシング さとう みずあめ 	561 23.0 20.0 378 2.6	<b>野菜を食べよう</b> 野菜は生で食べておいしいものもたくさんありますが、ゆでたり炒めたり、煮たりすることでカサが減り、たくさん食べることができます。また、調味料では出せない野菜そのものの甘味やうま味を感じることができます。おいしく野菜を食べましょう。
19	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃフライ コンソメキャベツ みそしる	ひじき あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう くろはんぺん とうふ わかめ みそ	にんじん せんちや キャベツ こまつな えのきだけ	こめ むぎ さとう パンこ ごむぎこ あぶら さとう	579 22.6 19.0 396 2.5	<b>黒はんぺんのお茶フライ</b> ふるさとの味、黒はんぺんと静岡茶のコラボレーションです！ 
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん はくさいのにびたし プリン	ぎゅうにゅう ぎゅうすじ ぶたもつ さつまあげ くろはんぺん すじぼこ うずらたまご ごんぶ おでんこ ちくわ どうにゅう	だいごん にんじん こんにやく はくさい えのきだけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	631 26.7 16.1 382 2.4	<b>ふるさと給食週間</b> 今月は17日(月)から21日(金)を「ふるさと給食週間」としています。この期間は静岡県内産の食材や県内で加工された食品を使った献立が多く登場します。ぜひ地元でとれる食材や静岡の食文化などを知るよい機会にしてください。
21	金	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくさつまいものあまからに やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	しょうが チンゲンサイ にんじん たまねぎ ホールコーン	パン いちごジャム でんぶん さとう あぶら ごま	639 24.8 26.5 320 2.3	<b>さつまいも</b> さつまいもは甘味が多く、料理だけではなくお菓子の材料にも利用されます。食物繊維が多いので、おなかのお掃除もしてくれますよ。 
24	月	振替休日					
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい チーホーサイ とうふときのこのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら たけのこ しめじ えのきだけ きくらげ	こめ むぎ ごむぎこ あぶら はるさめ あぶら さとう	633 24.8 19.3 301 2.2	<b>学校給食専用ウェブサイト 二次元コードにぜひアクセスを！</b> 
26	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう ツナとやさいのマヨネーズやき ミートボールスープ はっこうにゅう	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ ミートボール はっこうにゅう	たまねぎ ホールコーン えだまめ キャベツ にんじん 小まつな	パン くろみつとう じゃがいも マヨネーズ	642 27.2 27.8 469 2.2	<b>大切にしてお</b> 給食で使う食器や食缶は岡小のみんなで使います。大切に大切にしましょう。 
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそからめ ゆでキャベツ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	キャベツ だいごん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま さといも でんぶん	630 22.7 21.9 342 1.6	<b>主食</b> 給食での主食となるごはんやパン、めんは炭水化物を多く含むエネルギー源となる食品です。生命を維持したり、成長期に健康に成長するには毎日適切な量のエネルギーが必要となります。しっかり残さず食べましょう。
28	金	バターロールパン ぎゅうにゅう やきそば わかめスープ どうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ どうにゅう	キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ ねぶかねぎ いちご	パン むしめん あぶら さとう	584 22.4 23.4 463 2.6	※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。※少年写真新聞社のイラストを使用しています。

11月1日は、静岡市「お茶の日」です！  
静岡茶の祖「正一国師」の誕生日にちなんで制定されました。お茶には体によい成分がたくさん入っていて次のような効果があると言われています！

カテキン：血圧・血糖値の上昇抑制  
ビタミンC：肌を守る  
テアニン：リラックス効果  
フッ素：虫歯予防

11月24日は「和食の日」

和食はユネスコの無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

