



今月の旬の食材: さんま さば さつまいも きのこ こかぶ さといも ねぶかねぎ りんご みかん

🍁さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんでたべましょう🍁

富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131



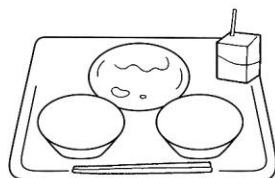
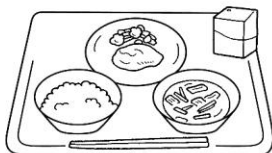
日曜日	食 任 番 号	こんだてめい	は た ら き						ちようみりよう・そのた	エネルギー たんぱくし しつ しょくえん たんすいかぶつ	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC 食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ				
(月)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						555 kcal 21.1 g 18.3 g 2.2 g 82.3 g	魚はフライだと食べ やすいという声がよく 届きます。ぶりは魚の 中でも食べやすく人 気があります。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	~~ぶりのフライ~~	ぶりのフライ					だいずあぶら				
	③	こまつなともやしのあえもの	ちくわ		★こまつな ★にんじん	☆もやし	さとう	しお しょうゆ				
	①	すましじる	☆とうふ かまぼこ	わかめ		えのきたけ たけのこ		だしこんぶ かつおぶし さけ みりん しお しょうゆ				
	-	ちゅうのうソース						ちゅうのうソース				
(水)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						594 kcal 23.3 g 19.8 g 1.9 g 85.8 g	りんごは秋が旬で す。りんごの皮には全 体の約3分の1の栄 養が含まれています。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	ツナとたまごのそぼろ	まぐろあぶらづけ ★たまごそぼろ			しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ				
	①	だいこんとじゃがいものみそじる	あぶらあげ みそ		★はねぎ	★だいこん しめじ	じゃがいも	いりこ				
	③	りんご				りんご						
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						542 kcal 24.1 g 21.3 g 1.9 g 70.4 g	野菜とアーモンドを サウザンアイランド レッシングで和えた サラダです。いつもと 違う食感を楽しんで みましょう。	
	-	パン					☆パン					
	①	はくさいのクリームに	とりにく	★ぎゆうにゆう	★にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム はくさい	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター なまクリーム	しろワイン しお こしょう ブイヨン			
	③	アーモンドサラダ				★キャベツ ☆きゅうり コーン		アーモンド ザクザクアイランド ドレッシング	しお			
	-	メイプルジャム					ジャム					
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						565 kcal 24.9 g 19.3 g 2.1 g 77.4 g	魚を骨まで食べられ るように柔らかく煮て あります。よくかんで 食べましょう。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	③	~~さんまのしょうがに~~	さんまのしょうがに									
	②	キャベツのかおりあえ			しそ	★キャベツ きゅうり		しお				
	①	とうにゅういりみそじる	とりにく ☆とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう		★にんじん ★はねぎ	★だいこん しめじ		いりこ				
9 (月)		給食はありません										
(火)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						610 kcal 25.7 g 18.4 g 2.3 g 93.4 g	富士宮でとれたさつ まいもを使ったかき あげです。うどんと一 緒においしく食べて もらえるとうれしいで す。	
	-	うどん					☆うどん					
	②	さつまいもいりかきあげ			★にんじん ★はねぎ	たまねぎ ごぼう	★さつまいも こむぎこ	だいずあぶら	しお			
	①	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		★こまつな	しいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ	さとう でんぶん	だしこんぶ さけ しょうゆ こんごけずりぶし みりん しお				
	③	きんときまめのあまに					きんときまめ さとう	しお				
11 (水)		給食はありません										
(木)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						576 kcal 23.4 g 22.7 g 2.9 g 70.6 g	11月24日は和食の 日です。だしをとると きにも使う「かつお 節」を、今日は自分 で和え物にかけて食 べてみましょう。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	③	~~さばのしおやき~~	しおさば									
	②	やさしいセルフおかかあえ	 野菜にかけて 食べてね		★ほうれんそう ★にんじん	はくさい	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	-	かつおのけずりぶし(おかかあえトッピング)	☆かつおぶし									
(金)	-	ぎゆうにゆう		★ぎゆうにゆう						555 kcal 23.8 g 16.7 g 2.0 g 84.0 g	旬のさといもに含ま れるぬめりは「ガラク タン」という食物繊維 で、おなかの調子を ととのえる効果があ ります。	
	-	ごはん					☆ごはん					
	②	ハンバーグでりやきソース	ハンバーグ				さとう でんぶん	みりん しょうゆ さけ				
	③	そくせきづけ				★キャベツ きゅうり		ごま	しお			
	①	だいこんとさといものみそじる	みそ あぶらあげ		★はねぎ	★だいこん たまねぎ	★さといも	いりこ				

いいにほんしよく
11月24日は「和食の日」

食事のあいさつをしましょう

いただきます／

／ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。



和食は無形文化遺産

「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						ちょうみりょう・その他	エネルギーたんぱく質しよくえんたんすいかぶつ	みなさんへのひとこと
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
			たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミンC食物せんい	たんすいかぶつ	ししつ			
(月)	16	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう						590 kcal 24.7 g 23.7 g 2.6 g 74.9 g	畑の肉といわれる大豆をいれたミネストローネです。ヒレカツにソースをかけて食べてみましょう。
	- パン						☆パン				
	② ヒレカツ	ヒレカツ					だいずあぶら				
	③ キャベツとにんじんのソテー			★にんじん	★キャベツ コーン		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
	① ミネストローネ	ウインナー だいず		★にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	さとう	オリーブオイル	しろワイン しお こしょう トマトケチャップ			
	- ちゅうのうソース							ちゅうのうソース			
(火)	17	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					644 kcal 27.0 g 19.4 g 2.4 g 93.7 g	ハヤシライスやカレーライスは、意識しないとあまりかまずに食べてしまいます。よくかんでから飲み込むようにしてみましょう。	
	- むぎごはん						☆むぎごはん				
	① ハヤシライス	☆ぶたにく		★にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ デミグラスソース	あぶら	しお こしょう あかワイン ブイオン ちゅうのうソース			
	③ コーンとえだまめのソテー	まぐろあぶらづけ			コーン えだまめ		あぶら	しお こしょう しょうゆ			
(水)	18	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					616 kcal 26.9 g 16.4 g 2.4 g 92.9 g	マーボー大根は、大根をマーボー豆腐のように調理した料理です。大根には体を温める効果もあります。	
	- ごはん						☆ごはん				
	① マーボーだいこん	☆ぶたにく みそ		★はねぎ	にんにく しょうが ★だいこん たけのこ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ケイトンタン			
	③ パンサンスー	ハム		★にんじん	☆もやし ☆きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ す			
	- ヨーグルト		ヨーグルト								
(木)	19	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					571 kcal 23.6 g 29.6 g 2.8 g 56.6 g	今日はココア味の揚げパンです。人気メニューの揚げパンは、みなさんの熱いリクエストにお応えして年に3回出ています。	
	② げんりょうココアあげパン					☆パン さとう	だいずあぶら	ココア			
	③ ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			★キャベツ きゅうり		マヨネーズ	しお こしょう			
	① マカロニいりカレースープ	☆ぶたにく かまぼこ		★にんじん ★はねぎ	たまねぎ しめじ	マカロニ さとう カレールウ でんぶん		こんごうけずりぶし しょうゆ しお みりん カレーこ			
	- チーズ		チーズ								
(金)	20	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					583 kcal 28.4 g 15.2 g 2.3 g 87.9 g	20～30日はふるさと給食の日	
	- ごはん						☆ごはん				
	① にくどんのぐ	☆ぶたにく なると		★にんじん	たまねぎ しらす たけのこ	さとう		さけ しょうゆ みりん			
	③ やさいのごまあえ			★にんじん	☆もやし ★キャベツ	さとう	ごま	しお しょうゆ			
	② きっかみかん				☆みかん						
(火)	24	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					587 kcal 26.5 g 19.2 g 2.6 g 80.0 g	富士地域高校生による給食コンテストで最優秀賞を受賞したメニューです。高校生がみなさんのために考えました。	
	- ごはん						☆ごはん				
	② うめとせんちやのとりからあげ(2こ)	とりにく		★おちやのは	しょうが にんにく うめ	でんぶん	だいずあぶら	しょうゆ さけ			
	③ ほうれんそうともやしのナムル			★にんじん ★ほうれんそう	☆もやし		ごまあぶら	しょうゆ しお			
	① ちゅうかたまごスープ	★たまご ☆とうふ		★にんじん	★ねぶかねぎ たまねぎ	でんぶん		さけ しお こしょう ケイトンタン がらスープ しょうゆ みりん			
(水)	25	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					542 kcal 25.3 g 21.8 g 3.0 g 65.7 g	富士宮の卵を使ったオムレツに、静岡県内でとれたきのこを使ったソースをかけて食べてみましょう。	
	- パン						☆パン				
	② ふじのみやさんたまごのオムレツ	★オムレツ						あかワイン ウスターソース デミグラスソース しお トマトケチャップ			
	③ オムレツようきのソース	☆ぶたにく			たまねぎ ☆しいたけ マッシュルーム	さとう	あぶら	こんごうけずりぶし ブイオン しろワイン しお こしょう しょうゆ			
	① ポトフ	ウインナー ベーコン		★にんじん	たまねぎ ★キャベツ ☆かぶ	じゃがいも					
- チョコクリーム		チョコクリーム									
(木)	26	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					562 kcal 19.4 g 15.1 g 2.2 g 91.0 g	今日は富士宮市産のにじますです。骨に気を付けて、よくかんで地元の食材を味わいましょう。	
	- ごはん						☆ごはん				
	② のにじますのたつたあげ	★にじますのたつたあげ						だいずあぶら			
	③ チンゲンサイのあえもの			☆チンゲンサイ ★にんじん ★はねぎ	☆もやし	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ			
	① さつまいものみそしる	☆とうふ みそ			えのきたけ	★さつまいも		いりこ			
(金)	27	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					569 kcal 25.1 g 17.6 g 2.2 g 80.7 g	ちゃんこは酒かすが入っているのでもみがたっぷり、体があたります。今日のごはんはうみや～米です。地元の恵みを味わいましょう。	
	- うみや～こめ(ふじのみやさんコシヒカリ)						★ごはん				
	③ あつやきたまご	★あつやきたまご									
	② きゅうりともやしのしおこんぶあえ		しおこんぶ		☆もやし きゅうり		ごま	しお			
	① ちゃんこ	★とりにく みそ あつあげ		★にんじん ★はねぎ	★だいこん ★キャベツ えのきたけ こんにゃく	さとう		いりこ さけ ★さけかす しょうゆ			
(月)	30	- ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう					543 kcal 27.6 g 16.1 g 2.2 g 75.9 g	焼きそばだけでは主食の量が足りないの、いつもより小さめのパンをつけてあります。	
	- げんりょうパン						☆パン				
	② ふじのみやさんそば	☆ぶたにく	あおさいりいわしこ		★キャベツ	やきそばめん	あぶら にくかす	さけ ちゅうのうソース ウスターソース			
	① とりにくとかぶのスープ	とりにく		にんじん ☆かぶのは	たまねぎ ☆かぶ			こんごうけずりぶし ブイオン しろワイン しお こしょう しょうゆ			

11月23日は
勤労感謝の日

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

☆マークはしずおかけんないさん、★マークはふじのみやさんのしよくざいをしようするよていです。