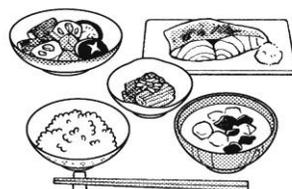


行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価		
			小麦	卵	牛乳	大豆	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			たんぱく質	エネルギー	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群				
火	19	しよくパン					魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	こく類	炭水化物				
		ぎゅうにゅう					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン(食物繊維)	いも・砂糖	脂質				
		さけのハーブやき											白ワイン 塩			
		ポテトとコーンのソテー									えだまめ コーン	じゃがいも	なたねあぶら	塩 白こしょう		
		はくさいのクリームスープ					とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	こむぎこ	こめあぶら	バター	白ワイン 鶏ガラスープ コンソメ		
		りんごジャム								りんご	みずあめ さとう			塩 白こしょう		
		ごはん									こめ					
水	20	ぎゅうにゅう														
		静岡県産かつおいりあつやきたまご					たまご かつお				でんぶん	あぶら	かつおだし 酢 醤油 塩			
		はくさいとこまつなのおひたし							こまつな	はくさい			醤油			
		とりにくとなまあげのもの					とりにく		にんじん	だいこん しいたけ	さといも		醤油 みりん			
木	21	ごはん									こめ					
		ぎゅうにゅう														
		カレーマーマー					とうふ		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいもでんぶん	こめあぶら	カレー粉 トマトケチャップ			
		ほうれんそうともやしのちゅうかいため					とうふ		ほうれんそう	もやし		ごまあぶら	醤油 塩			
金	22	ごはん									こめ					
		ぎゅうにゅう														
		さわらのこみやき					さわら			しょうが		ごま	醤油 みりん 酒			
		ごもくにまめ					だいず	こんぶ	にんじん	ごぼう こんにやく	さとう		醤油 酒 みりん 和風だし			
【ふるさと給食週間 11月25日～29日】																
月	25	うきしま中2年生Yさんが考えた【沼津の地場産物を使った中華メニュー】です。 1学期に家庭科の授業で栄養バランスのよい給食の献立を考えてくれました。														
		ごはん(するがの極)										こめ				
		ぎゅうにゅう														
		ねがたしろねぎのユーリンチー					とりにく			ねぶかねぎ	さとう	なたねあぶら	醤油 酒 米酢			
火	26	ごてんばもやしのナムル							こまつな	もやし	さとう	ごま	醤油 米酢 塩			
		はるさめスープ					とうふ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ		ごまあぶら	醤油 チンタン 塩 黒こしょう			
		ロールパン										パン				
		ぎゅうにゅう														
水	27	ホキのぬまづちやパンこやき					ホキ			ぬまづちや にんにく	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	塩こしょう			
		沼津産カリフラワーのサラダ								キャベツ カリフラワー	さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 白こしょう			
		ミネストローネスープ					ウインナー だいず		にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも	こめあぶら	トマトケチャップ 鶏ガラスープ 塩			
		くだもの(西浦みかん)								にんにく	みかん		黒こしょう ローリエ			
木	28	みそラーメン (ちゅうかめん) (スープ)					ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ		こめあぶら	チンタン 豆板醤			
		ぎゅうにゅう								コーン ねぶかねぎ						
		はるまき					ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう	なたねあぶら	醤油			
		きゅうりとだいこんのちゅうかあえ								しいたけ しょうが	こめこ はるさめ					
金	29	ごはん									こめ					
		ぎゅうにゅう														
		あじのひものすあげ					あじひもの					なたねあぶら				
		こまつなのいそかあえ							こまつな	はくさい		ごま	醤油			
【浮島中のみ】ヨーグルト																

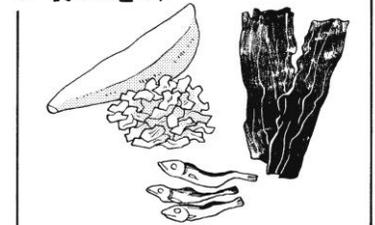
ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化

登録から10年
2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。給食では、11月22日の和食の献立を提供予定です。



※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

和食の基本



だしをとろう