

★今月の目標【 地域でとれた食材を知ろう。ふるさとの味を味わおう。 】

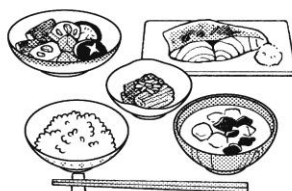
行事等	日・曜日	こんだて	November	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価		
				小麦	そば	卵	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群		小	中	
				エビ	カニ	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物(きのこ・こんにゃく)	こく類	油類(種実)	たんぱく質	たんぱく質		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1金		ふきよせおこわ						とりにく		にんじん	しめじ こんにゃく	こめ もちこめ さとう		醤油 酒 塩 昆布だし	591	734	
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう						19.7	23.1	
		静岡県産さつまいもコロッケ										さつまいも パンこ	なたねあぶら	塩	27.7	26.9	
		あぶらあげとキャベツのみそしる						とうふ あぶらあげ			ねぶかねぎ キャベツ			こんごうぶしだし (かつお・いわし・さば)	377	431	
5火		シナモントースト							脱脂粉乳			パン さとう	バター	シナモンパウダー			
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		ポトフ						ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん			鶏ガラスープ ローリエ ナツメグ	586	28.1	
		キャベツとコーンのいためもの								セロリ にんにく しょうが	キャベツ コーン			塩 白こしょう	36.2	377	
		アーモンドこざかな									えだまめ			塩 白こしょう 洋風だし			
6水		ごはん										こめ					
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		はっぼうさい						ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	醤油 酒 チンタン オイスターソース	620	758	
		シューマイ					ぶたにく とりにく たら			キャベツ たまねぎ	しょうが にんにく しょうが			塩 白こしょう	23.2	28.5	
		だいがくいも								しいたけ にんにく しょうが	キャベツ コーン			塩 白こしょう	19.7	18.5	
7木		ごはん										こめ					
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		さばのみそやき						さば みそ			しょうが にんにく	さとう	ごま	醤油 みりん 酒	585	713	
		たくあんあえ								キャベツ きゅうり		さとう	ごまあぶら	米酢 塩	22.8	26.7	
		いもだんごじる					とりにく		にんじん	だいこん	ねぶかねぎ	いもだんご (じゃがいも)		こんごうぶしだし(かつお・いわし・さば)	26.8	26.3	
8金		ソフトめん										めん					
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		ミートソース					ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しょうが	しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	トマト	トマトケチャップ デミグラスソース 塩	586	719
		さつまいものマヨネーズサラダ								きゅうり コーン		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	鶏ガラスープ ローリエ ナツメグ 黒こしょう	24.5	29.2	
11月		ごはん										こめ					
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		ジャージャンドウフ					ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ たけのこ	しいたけ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 豆板醤	648	796	
		あげぎょうざ					ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	しいたけ しょうが にんにく	じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	中華スープ	23.8	29.2	
		しおナムル							こまつな	もやし		こむぎこ さとう	ごまあぶら	醤油 塩	33.6	34.0	
12火		ロールパン							脱脂粉乳			パン					
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		チキンポテトグラタン					とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター	鶏ガラスープ コンソメ 塩 白こしょう	584	762		
		かいそうサラダ								チーズ	キャベツ	こむぎこ	ごまあぶら	米酢 塩 醤油	25.0	31.3	
13水		ごはん										こめ					
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		レバーいりごまつくね					とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ さとう	ごま	醤油 酒 みりん 塩	649	789		
		おひたし							こまつな	キャベツ				醤油	24.9	30.1	
14木		すきやきふうたきこみごはん					ぎゅうにく		にんじん	ごぼう こんにゃく	こめ		醤油 みりん 塩 和風だし	641	789		
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		ぶりフライ					ぶり					こむぎこ	なたねあぶら	塩	23.1	28.6	
		はだいこんととうふのみそしる					とうふ		はだいこん	だいこん たまねぎ				こんごうぶしだし(かつお・いわし・さば)	29.9	32.8	
		【浮島中のみ】カシューナッツ										えのきたけ			283	295	
15金		ごはん										こめ					
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		きびなごカリフライ								きびなご	しょうが	じゃがいもでんぶん	なたねあぶら	塩	578	703	
		キャベツとこまつなごまあえ							こまつな	キャベツ	さとう	ごま	醤油	21.7	25.4		
		にこみおでん					うずらたまご とりにく	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも			こんごうぶしだし(かつお・いわし・さば)	27.9	26.8	
18月		ごはん										こめ					
		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
		とりにくとじゃがいものあげに					とりにく		にんじん	しょうが	じゃがいもでんぶん			醤油 酒	651	766	
		わかめスープ					とうふ	わかめ	ちんげんさい	たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも さとう	ごまあぶら	みりん	23.4	26.8	
おかかふりかけ												チンタン 醤油 塩 黒こしょう	30.0	28.8			

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目 小麦 卵 牛乳 鶏卵 大豆 魚 小麦	あか 主に体をつくるものになる食品		みどり 主に体の調子を整えるものになる食品		き 主にエネルギーのもとになる食品		調味料	栄養価			
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミン(食物繊維)	5群 こく類 いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂 (種実) 脂質		小	中		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン(食物繊維)	炭水化物	脂質		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
火	19	しよくパン			脱脂粉乳				パン			582 27.7 32.3 333	761 35.1 30.0 373	
		ぎゆうにゆう			ぎゆうにゆう									
		さけのハーブやき		さけ			バジル パセリ		オリーブオイル	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	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	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 塩 白こしょう				
		りんごジャム					りんご		みずあめ さとう					
水	20	ごはん						こめ				595 22.8 28.3 369	705 26.3 26.9 396	
		ぎゆうにゆう			ぎゆうにゆう									
		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 さとう	かつおだし 酢 醤油 塩 昆布エキス				
		はくさいとこまつなのおひたし とりにくとなまあげのもの		とりにく なまあげ		こまつな にんじん	はくさい だいこん しいたけ こんにやく		さといも さとう	醤油 みりん 昆布だし 酒				
木	21	ごはん						こめ				616 24.2 30.7 482	724 27.9 29.2 532	
		ぎゆうにゆう			ぎゆうにゆう									
		カレーマーマー		とうふ ふたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく		じゃがいもでんぶん こめあぶら	カレールウ カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩 白こしょう チンタン 鶏ガラスープ				
和食の日献立		ごはん ぎゆうにゆう						こめ						
金	22	さわらのこみやき		さわら			しょうが		ごま	醤油 みりん 酒		580 26.3 26.1 318	704 30.7 23.9 339	
		ごもくにまめ		だいず	こんぶ	にんじん いんげんまめ	ごぼう こんにやく		さとう	醤油 酒 みりん 和風だし				
		みそけんちんじる		とうふ みそ		ほうれんそう	だいこん	じゃがいもでんぶん		ごまあぶら	こんごうぶだし (かつお・いわし・さば)			
		【浮島中のみ】くだもの(かき)					かき(種あり)							
【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			634 23.6 30.6 314	739 27.1 30.3 331
		ぎゆうにゆう			ぎゆうにゆう									
		ねがたしろねぎのユーリンチー		とりにく			ねぶかねぎ しょうが にんにく		さとう じゃがいもでんぶん	なたねあぶら	醤油 酒 米酢			
ごてんばもやしのナムル				こまつな	もやし		さとう	ごま ごまあぶら	醤油 米酢 塩					
火	26	ロールパン							パン			577 28.2 31.4 327	745 35.0 29.1 356	
		ぎゆうにゆう			ぎゆうにゆう									
		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 オリーブオイル	塩こじ 黒こしょう				
		沼津産カリフローレのサラダ					キャベツ カリフローレ コーン		さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 白こしょう			
水	27	みねストローネスープ		ウインナー だいず		にんじん	たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも マカロニ	こめあぶら	トマトケチャップ 鶏ガラスープ 塩 黒こしょう ローリエ			
		くだもの(西浦みかん)					みかん							
		うきしま中2年生Kさんが考えた【沼津の地場産物を使った和食メニュー】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。												
木	28	ごはん							こめ			611 23.8 34.8 293	777 29.0 33.4 311	
		ぎゆうにゆう			ぎゆうにゆう									
		みそラーメン (ちゅうかめん) (スープ)		ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン ねぶかねぎ しょうが にんにく			こめあぶら	チンタン 豆板醤			
		ぎゆうにゆう			ぎゆうにゆう									
金	29	はるまき		ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		こむぎこ さとう こめこ はるまき	なたねあぶら	醤油			
		きゆうりとだいこんのちゅうかあえ				にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが		さとう	ごまあぶら	塩 醤油			
		ごはん								こめ			579 24.4 30.9 341	731 29.8 29.4 413
		ぎゆうにゆう			ぎゆうにゆう									
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 するがじる		つみれ(いわし・たら) とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ		しゃがいも	ごま	醤油 こんごうぶだし (かつお・いわし・さば)					
【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