

2023年

11月 学校給食献立予定表



富士吉田市学校給食センター

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	ひとくちメモ
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる	
1	水	むぎごはん			こめ むぎ	 地産地消給食:さつまいも 豆乳入りみそ汁は、一般の方の試食会でも大好評でした。1人に使う豆乳の量は10g程度ですが、味をまろやかにしたり、塩分が少なくてもコクが出ておいしくなる等の効果があります。家庭でもぜひ試してください。
		ぶりのてりやき	ぶり		さとう	
		いりどり	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ だいこん いんげん	こめあぶら さとも さとう	
		とうにゅういりみそしる	ぶたにく にぼし とうにゅう みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	さつまいも おじゃがもち こめあぶら	
		ジョア(ブルーベリー)	だっしふんにゅう	ブルーベリー	さとう	
2	木	まるパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう	給食で使う油は、こめ油で「米ぬか」からとれます。他の油に比べ酸化しにくく、においやくせがないという特徴があります。炒め物や揚げ物にも使用しています。品質が良いという以外にも、国内で生産されているという利点があります。
		えびかつ	えび たら	たまねぎ	パンこ さとう こめあぶら	
		きりぼしだいこんサラダ	まぐろ	きりぼしだいこん キャベツ	マヨネーズ ごま	
		ブラウنشチュー	ぶたにく クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	こめあぶら じゃがいも ルウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6	月			じどうがかんがえた きゅうしょく		地産地消給食:きくらげ 今日の献立は西小6年生の加々美希亜さんが考えた献立です。「栄養バランスのよい献立を考えてみよう」という家庭科の授業でたててくれました。キムチチャーハンに卵が入っていてタンパク質がとれるとともに、味もマイルドになるようよく考えられています。
		キムチチャーハン	ぶたにく たまご	はくさい(キムチづけ) ねぎ	こめ こめあぶら ごまあぶら	
		ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが	でんぶん さとう ごま こめあぶら	
		ちゅうかサラダ	まぐろ	レタス だいこん ブロッコリー にんじん	さとう ごまあぶら	
		わかめスープ	わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ りょくとうもやし きくらげ にら	ごまあぶら	
7	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			バジルは、イタリア料理に欠かせないハーブです。日本では、明治時代から乾燥したものが使われ、2,000年頃から生のもものが、よく使われるようになりました。ケチャップにバジルとオレガノの乾燥したものをに入れて混ぜると、ピザソースができます。
		そぼろパン	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう マーガリン	
		チキンバジルやき	とりにく	にんにく バジル	パンこ オリーブあぶら	
		キャベツのガーリックソテー		にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー	米ぬか油 とうもろこし	
		トマトスープパゲティ	えび いか あさり ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ ほうれんそう トマト	オリーブあぶら スパゲティ バター さとう	
8	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			 厚揚げは、豆腐を揚げたもので、型崩れにくく、栄養も豊富です。たんぱく質やカルシウム、鉄分や食物繊維も多くとれます。おすすめの調理法は、みそ汁です。厚揚げを入れるとコクが出て、おいしくなります。その他には、炒め物です。みそやコチュジャンなどを使うとバリエーションが増えます。
		わかめごはん	わかめ		こめ	
		きびなごかりかりやき	きびなご	しょうが	さとう じゃがいも でんぶん あぶら	
		にくやさしいため	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ ぶなしめじ あかピーマン きいピーマン	こめあぶら ごまあぶら	
		こんさいのみそしる	にぼし あつあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく エリンギ	こめあぶら じゃがいも	
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			今日の豚肉は、ロースを使用しています。肉は、その部位によって特徴があり、料理に合う部位を選ぶことが大切です。ロースは、赤身と脂身が分かれていて柔らかいのが特徴です。とんかつや生巻焼きに使われます。名前が似ている肩ロースは、赤身の中に脂身が混じっていて、ロースよりは硬めです。
		さつまいもチップス			さとう あぶら さつまいも	
		ミルクパン	だっしふんにゅう れんにゅう		こむぎこ さとう	
		ぶたにくのアップルソース	ぶたにく	しょうが にんにく りんご レモン たまねぎ	こめあぶら さとう ごま	
		にんじんしりしり	まぐろ たまご	にんじん あおピーマン	こめあぶら	
10	金	コンソメスープ	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん はくさい	オリーブあぶら じゃがいも	秋田県の食材”はたはた”や郷土料理の”きりたんぼ汁”を味わって下さい。きりたんぼは、すりつぶしたご飯を棒に巻き付けて焼いたものを食べやすく切ったものです。今日は、汁の中に入れてきりたんぼ汁として食べます。秋田では、棒に巻かず団子にしたものを汁に入れる”だまこ汁”も食べられるそうです。
		フルーツヨーグルトあえ	クリーム ヨーグルト	もも みかん パインアップル	さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
				あじめぐりきゅうしょく～あきたけん～		
		ごはん			こめ	
13	月	はたはたのからあげ	はたはた		こめあぶら こむぎこ でんぶん	地産地消給食: きくらげ、洋梨 給食の器は、全部で6種類あります。”どんぶり”には、”うどんぶりちゃん”が描かれています。富士山の上に座っているかわいらしい絵で、みなさんの給食を食べている様子を見守っているようですね。
		さといものにももの	いか	さやいんげん こんにゃく にんじん	さとう さとも	
		きりたんぼじる	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ	きりたんぼ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あんにんどうふ	あんにんどうふ	みかん ようなし		
14	火	チンジャオロースどん	ぶたにく	たけのこ しょうが にんにく あかピーマン きいピーマン あおピーマン	こめ むぎ こめあぶら でんぶん	富士吉田市は、織物業が盛んでした。主に女性が機を織り、男性が機械整備や反物を製品にする作業をしていました。「吉田のうどん」は、男性がうどんを打ち、腰の強い歯ごたえのある麺を作ったのが始まりです。今では、全国的に知れ渡る富士吉田市の名物ですね。
		はるさめとくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ えのきだけ きくらげ チンゲンサイ	はるさめ ごま油	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		よしだのうどん	にぼし あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	にんじん きゃべつ ほししたけ ねぎ	うどん	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ おおさ		でんぶん こめあぶら こむぎこ	
15	水	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん つきこん ほししいたけ	こめあぶら さとう	クイズです。日本で一番多く食べられている魚は何でしょう？正解は「鮭」です。給食でも人気の魚です。ビタミンDが多く含まれており、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。11月はいろいろな魚が登場します。献立表をみて何種類の魚がみつけれられるかな？数えてみてください。
		いなりずし	あぶらあげ		こめ さとう	
		セノビーゼリー	にゅうせいひん	レモン	さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
				まごわやさしいきゅうしょく		
15	水	むぎごはん			こめ むぎ	クイズです。日本で一番多く食べられている魚は何でしょう？正解は「鮭」です。給食でも人気の魚です。ビタミンDが多く含まれており、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。11月はいろいろな魚が登場します。献立表をみて何種類の魚がみつけれられるかな？数えてみてください。
		さけのごまやき	さけ		ごま	
		れんこんときざみこんぶのにももの	さつまあげ きざみこんぶ	れんこん にんじん えだまめ	さとう こめあぶら	
		おいも3きょうだいじる	にぼし みそ	はくさい えのきだけ こまつな	じゃがいも さつまいも さとも	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

日 曜 日		こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	ひとくちメモ	
			おもに からだをつくる	おもに びょうきからからだをまもる	おもに ちからになる		
16	木	はいがパン	だっしふんにゆう		さとう こむぎこ はいが	コールスローとは、キャベツを千切り等にして作るサラダです。マヨネーズやドレッシングで味をつけます。コールスローの歴史は古く、古代ローマ時代から食べられていたそうです。給食では彩りや栄養面を考えて、キャベツの他に、にんじんやとうもろこし、ブロッコリーを入れてい ます。	
		ハンバーグ(ブラウンスー	ぶたにく とりにく	たまねぎ	でんぶん さとう		
		コールスローサラダ		にんじん きゃべつ とうもろこし ブロッコリー	ドレッシング		
		はくさいのポトフ	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい	こめあぶら じゃがいも		
		げんきヨーグルト	ヨーグルト		さとう		
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
17	金	むぎごはん			こめ むぎ	甲州八珍果(こうしゅうはっちんか)という言葉聞いたことがありますか？これは、江戸時代に甲斐国(後の山梨県)で作られていた代表的な8つの果物のことです。その中の果物のひとつが「柿」です。他の7つも調べてみて下さい。	
		コーンとほうれんそうのソテー	ウインナー	とうもろこし ほうれんそう にんじん	こめあぶら		
		ポークカレー	ぶたにく だっしふんにゆう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	こめあぶら じゃがいも ルウ		
		かき		かき			
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
21	火	こどもパン	だっしふんにゆう		さとう こむぎこ	秋もすっかり深まってきましたね。秋野菜のクリームシチューには、きのこや白菜、さつまいもが入っています。秋の味覚を楽しんでください。	
		タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが			
		マカロニサラダ		レタス ブロッコリー にんじん とうもろこし	マカロニ ドレッシング マヨネーズ		
		あきやさいクリームシチュー	ぶたにく ぎゅうにゆう だっしふんにゆう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ はくさい	オリーブあぶら さつまいも		
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
22	水	ごはん			こめ	今日はあじの南蛮漬けです。南蛮漬けとは、「南蛮」つまり、とうがらしのからみを使った味付けのことです。お酢とレモンの酸味にちょっぴりからみをつけることで、食欲も増します。酸味が入ることだ液の分泌を良くし、消化吸収を助けます。	
		あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン	でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら		
		にくじゃが	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ しらたき	こめあぶら さとう じゃがいも		
		すましじる	もめんどうふ わかめ	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう ねぎ			
		ぎゅうにゆう(ミルクコーヒー)	ぎゅうにゆう		さとう		
24	金		わしよくのひ きゅうしよく			11月24日は、「いいにほんしよく」というごろあわせから「和食の日」となりました。ごはん、汁物、おかずがそろった一汁三菜(いちじゅうさんさい)が基本です。旬を大切にしたり、だしのうまみを使うことも和食の良さです。今日の献立は、西小6年生の井上心粋さんが考えた献立です。	
		くりごはん		じどうがかんがえた きゅうしよく			こめ くり
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん		
		こまつなごまあえ		こまつな にんじん もやし	ごま さとう		
		ぐたくさんみそしる	にぼし もめんどうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	じゃがいも		
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
27	月	ごもくチャーハン	ぶたにく	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ	五目とは、五つの食材を使っているという意味ではなく、色々な具材を味や彩り、栄養などを考えて取り合わせたものを指します。五目ご飯や五目そば、五目寿司や五目煮、五目炒めなど多くの料理があります。	
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ あぶら ごまあぶら		
		やさいのナムル	ハム	ほうれんそう だいずもやし にんじん	ごまあぶら さとう ごま		
		ちゅうかコーンスープ	もめんどうふ たまご だっしふんにゆう	ねぎ とうもろこし クリームコーン	でんぶん ごまあぶら		
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
28	火	キャロットロール	だっしふんにゆう	にんじんペースト	こむぎこ さとう	「ペンネ」はイタリアでよく食べられるパスタです。ペン先のように斜めに切られた形が特徴です。イタリアで羽根やペンを意味する「penna」が名前の由来になっているそうです。ペンのようになっているか、食べながら観察してください。	
		さわらのパンこやき	さわら		パンこ マヨネーズ		
		ペンネソテー	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ マッシュルーム きいピーマン トマト あおピーマン パセリ	さとう ペンネ オリーブあぶら		
		チキンとやさいのスープ	とりにく	そぎごぼう にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	こめあぶら		
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
29	水	いろどりどん	とりにく たまご	しょうが にんじん みつば	こめ こめあぶら さとう	箸を上手に使えますか？外国の方が、上手に箸を使うの目にすることも増えました。上手に使えない人は、上手な人のものまねから始めましょう。コツを聞くのもいいですね。	
		げんまいいりやさいのあえもの	まぐろ	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	げんまい ドレッシング ごまあぶら		
		だいこんのみそしる	にぼし みそ あつあげ	だいこん たまねぎ えのきだけ	さといも		
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
30	木	ライむぎパン	だっしふんにゆう		こむぎこ ライむぎ さとう	日に日に冬に近づいてきました。寒くなると、体の中でたくさんビタミンCが使われます。風邪や病気にならないために、ビタミンCをとりたいよう。おすすめ食材・・・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー、みかん・ゆず・レモンなどの柑橘類・キウイフルーツ、じゃがいも・さつまいも。	
		かぼちゃのカップグラタン	ぎゅうにゆう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも でんぶん あぶら さとう マーガリン こむぎこ		
		コーンとブロッコリーのソテー		とうもろこし ブロッコリー にんじん	こめあぶら		
		ポークストロガノフ	だっしふんにゆう クリーム ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト	こめあぶら		
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう				
		りんご		りんご			

※学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※メニューごとと使用材料を分類して表示しています。しかし微量の材料は記載してありません。また食物のコンタミネーションの有無はこの献立予定表では確認できません。

※富士吉田地域使用の食材には、下線を引いています

富士吉田市学校給食センター運営事業費については、北富士演習場関連特定事業（教育、スポーツ及び文化に関する事業）として、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金が充てられています。