

[献立予定表]

2024年 11月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
1 金	ごはん	○	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ	 11月が始まりました。給食のお米も新米です。真っ白で、甘い香りのふっくらつやつやしたごはんをよく味わってください。今年の実りに感謝していただきましょう。
	ぶたにくのアップルソース		しょうが	こめあぶら さとう ごま		
	にんじんしりしり		にんにく	こめあぶら		
	おいもさんきょうだいじる		にんじん	さつまいも じゃがいも さとも		
5 火	ごまパン	○	だっしふんにゆう	たまねぎ	ごま こむぎこ さとう	にんじんの鮮やかなオレンジ色は「カロテン」といって、体の中に入るとビタミンAになります。目の調子をよくしたり、皮膚をじょうぶにしたり、風邪などのウイルスから体を守ります。
	えびカツ(ちゅうのうソース)		にんじん キャベツ とうもろこし	こめあぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	ドレッシング		
	ポトフ		にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも		
とうにゆうプリン	とうにゆう	さとう				
6 水	わかめごはん	○	わかめ	しょうが	こめ	和食は、食器の並べ方が決まっています。ごはんは左側に、みそ汁は右側に並んでいますか?お箸は箸先を左に向けて、手前に置きましょう。
	あじのカレーやき		あじ	さとう こめあぶら		
	べにあずまサラダ		だいず	レモン	さつまいも さとう あぶら	
	だいこんのみそしる		にんじん	にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ		
7 木	こどもぼん	○	だっしふんにゆう	とうもろこし エリンギ ほうれんそう	こむぎこ さとう	オリーブオイルは、オリーブの実からとれます。さて、日本で収穫されるオリーブの約9割を栽培しているのはどの県でしょうか?答えは香川県です。温暖な気候で雨が少なくオリーブの栽培に適しています。
	どりにく		しょうが	マヨネーズ じゃがいも		
	マッシュポテトやき		にんにく	こめあぶら パター		
	バターソーテー		にんじん たまねぎ しめじ	オリーブあぶら スパゲティ さとう		
トマトのスूपスバ	ベーコン えび いか あさり	えのきたけ トマト ほうれんそう				
オレンジ(生)		オレンジ(生)				
8 金	げんまいいりごはん	○	だっしふんにゆう	いいのはひ かみかみきゅうしよく	こめ げんまい	今日はいい歯の日です。給食センターのお友達「カムちゃん」は、とっても良い歯をもっています。おいしく食べるためには、じょうぶな歯が必要です。普段からかみごたえのある物を食べて噛む習慣をつけましょう。
	きびなごのかりかりフライ		しょうが	あぶら さとう でんぶん		
	レンコンときざみこんぶのもの		れんこん にんじん えだまめ	こめあぶら さとう		
	とんじる		しょうが にんじん たまねぎ しめじ	こめあぶら じゃがいも		
おちやめなだいず	だいず	まっちゃん	きびとう			
11 月	ごもくチャーハン	○	ぶたにく ほたて	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ でんぶん	ごもくチャーハンの「五目」とは、5つの食材を使っているということではなく、色々な具材を使って味や彩り、栄養などを考えて取り合わせたものを指します。
	ぎょうざ		キャベツ たまねぎ にら しょうが	でんぶん		
	まめもやしのナムル		ほうれんそう だいずもやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら		
	ちゅうかふう		とうもろこし ねぎ	ごまあぶら		
コーンスープ	たまご とうふ だっしふんにゆう					
12 火	ちくわのいそべあげ	○	あおさ さかなのすりみ	ごぼう にんじん こんにやく しいたけ	こめあぶら こむぎこ でんぶん さとう	紅あずまの蜜煮は、災害時の備蓄品です。ローリングストックを目的としています。配膳の量の目安は、小学生4つ位。中学生5、6個です。牛乳を飲みながら、たくさん食べて下さい。
	きんぴらごぼう		ごぼう	こめあぶら さとう		
	よしだのうどん		にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	うどん		
	べにあずまのみつに		かんてん	さつまいも さとう		
13 水	ジョア(ストロベリー)	○	だっしふんにゆう	まごわやさしいきゅうしよく	さとう	まごわやさしい給食の「ま」は、豆類ですね。体を作るもとになる「タンパク質」を多くふくむことから「畑の肉」とよばれています。また、しょう油や味噌などの調味料も大豆を原料として作られます。
	むぎごはん		ストロベリー	こめ むぎ		
	さけのごまやき		さけ	ごま		
	にくじゃが		しょうが にんじん たまねぎ いんげん	こめあぶら じゃがいも さとう		
とうにゆう	しいたけ					
いりみそしる	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	こめあぶら さつまいも じゃがいも でんぶん				
14 木	キャロットロール	○	だっしふんにゆう	にんじん	こむぎこ さとう	みなさんはお魚は好きですか?給食では、ひと月に6~7回位お魚がです。お魚には、成長期の体をつくるのに必要な栄養素や頭と体によい働きをする油を含んでいます。お魚が苦手な人も食べやすくするために味噌やカレー粉、マヨネーズを使ったり、揚げたり、パン粉焼きなど工夫しながら、調理しています。
	さかなのパンこやき		さかな	マヨネーズ パンこ		
	ペンソテー		にんにく たまねぎ しめじ きピーマン	オリーブあぶら さとう パン粉		
	チキンとやさいのスー		たまねぎ だいこん こまつな	こめあぶら		
みかん(生)	みかん(生)					
15 金	ごはん	○	だっしふんにゆう	あじめぐりきゅうしよく~おおいけん~	こめ	今月は分県紹介です。分県は日本一とり肉を食べる県だそうです。今日は、とり肉をてんぷらにした「とり天」と分県産の体のなが〜い魚の「はも」をつみれ汁にしました。
	とりてん		しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん こめあぶら		
	ひじきのもの		えだまめ こんにやく にんじん しいたけ	さとう こめあぶら		
	はもつみれじる		だいこん にんじん ほうれんそう	さとも		

[献立予定表]

2024年 11月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ひとくちメモ
18月	ごはん	○			こめ	クイズです！わたしは誰でしょう？ ①青中が青い魚です。 ②とても痛みやすいので、ことわざで「〇〇の生き腐れ」ともいわれます。 ③酢でしめて、「ハッテラ」という押し寿司にもなります。 答え：さば
	さばのみそに		さば みそ		さとう でんぶん	
	こまつな にんじんのごまあえ			こまつな もやし にんじん きゅうり	ごま さとう	
	けんちんじる		にぼし とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう ねぎ	ごまあぶら さとちも	
19火	はいがまるパン	○	だっしふんにゅう		こむぎこ さとう はいが	今日のじゃがいもは「北海こがね」という品種で、市内の農家さんが作ってくれました。じゃがいもの花の色は何色か知っていますか？花の色は種類によって違い、白や紫色、赤紫などがあります。「北海こがね」は薄紫色の花が咲いたと、農家さんが教えてくれました。
	やさしいコロッケ			にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	こめあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぶん	
	コールスローサラダ			にんじん キャベツ とうもろこし ミニトマト ロマネスコカリフラワー	ドレッシング	
	ブラウンシチュー		ぶたにく クリーム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ	こめあぶら じゃがいも	
21木	にたまご	○	たまご	しょうが	さとう	今日の煮卵は、センターで手作りをしています。作り方です。①ゆでたまごを作ります。②だし汁に砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、みりんを合わせ、調味料を作ります。③ゆでたまご②の合わせ調味料と一緒に煮て出来上がりです。家で作ってみてください。
	ツナとだいごんのちゅうかサラダ		まぐろ	レタス だいこん ブロッコリー とうもろこし	さとう ごまあぶら ごま	
	みそラーメン		ぶたにく なた	にんじん もやし キャベツ きくらげ にら ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	
	セノビーゼリー		にゅうせいひん	レモン	さとう	
22金	くりせきはん	○	わしよくのひ きゅうしょく		もちこめ こめ あずき くり	11/24は「和食の日」です。和食の基本に「一汁三菜」という言葉があります。一汁三菜とは、ごはん、汁物、魚や大豆製品や野菜をたくさん使うおかずのことをいいます。野菜をたくさん使うので栄養のバランスがよくなります。また、動物性の油脂をあまり使わないことも和食のよいところですよ。
	さわらのピリからあげ		さわら		でんぶん こめあぶら さとう	
	さといもどいかのにももの		いか	にんじん こんにゃく いんげん	こめあぶら さとちも さとう	
	なめこじる		にぼし なまあげ みそ	にんじん だいこん なめこ こまつな ねぎ		
25月	ごはん	○			こめ	みなさんは毎日の給食をおいしく食べていますか？「味」は舌だけで感じるのでしょうか。実は、私たちの舌は「におい」や「食感」が合わさって「味」を感じているのです。ためにしに鼻をつまんで食べてみると、味がよくわからず、おいしさを感じにくいのです。
	ほっけしおやき		ほっけ			
	おやこに		とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース	さとう	
	ごまじる		にぼし みそ わかめ	にんじん だいこん しめじ	じゃがいも ごま	
ようなしのタルト	たまご	ようなし		こむぎこ、さとう、マーガリン アーモンドこ		
26火	ステッキパン(小学校) (いちごジャム)	○	リクエストきゅうしょく～ふじみだいちゅうがっこう～		こむぎこ、さとう	中学3年生のリクエスト給食が始まりました。今日は、富士見台中学校です。 主食の一番の人氣は、「きなこ揚げパン」でした。「そぼろごはん」も同じ位人氣でした。副菜の「スパゲッティサラダ」は、肉じゃがと並びました。思い出に残る給食時間を過ごしてください。
	きなこあげパン(中学校)		だっしふんにゅう きなこ	いちご	さとう こめあぶら こむぎこ	
	スペインふうオムレツ		とりにく たまご	ほうれんそう たまねぎ	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	
	スパゲティサラダ		まぐろ	レタス きゅうり にんじん えだまめ	スパゲティ ドレッシング	
	ろくじゆのやさしいスープ		とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ブロッコリー キャベツ	オリーブあぶら	
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			
27水	むぎごはん	○			こめ むぎ	杏仁豆腐に入っている洋梨のコンポートは、富士吉田市内で作られた洋梨で、10月に収穫されました。一生懸命育ててくださった方々に感謝をしながら、味わっていただきますよ。
	ピビンバ		ぶたにく たまご	にんにく しょうが にんじん だいごもやし ほうれんそう	こめあぶら さとう	
	チンゲンサイのスープ		かまぼこ もずく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
あんにと豆腐	にゅうせいひん れんにゅう	ようなし もも バイン みかん		あんにと さとう		
28木	きなこあげパン(小学校)	○	きなこ だっしふんにゅう		こむぎこ さとう こめあぶら	寒くなってくると「牛乳が飲みにくい」と言う声が聞こえてきます。牛乳が毎日給食にできるのはなぜでしょうか？それは、カルシウムをとることはもちろん、風邪の予防になるビタミンAや成長に欠かせないビタミンB群も多く含まれているからです。牛乳を飲むことで、給食全体の栄養もバランスが整います。
	ステッキパン(中学校) (いちごジャム)		だっしふんにゅう	いちご	こむぎこ さとう	
	ミートボール		とりにく ぶたにく	えだまめ にんじん かわい たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ トマト りんご にんじん カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	さとう でんぶん あぶら	
	はなやさいサラダ		まぐろ		ドレッシング	
	ほくさいとかぶのクリームスープ			にんじん たまねぎ しめじ こかぶ ほくさい	じゃがいも	
29金	むぎごはん	○			こめ むぎ	りんごがおいしい季節になってきました。りんごは古代から大切にされた果物で聖書にも登場します。クリスマスツリーはりんごの木がモデルになっていて、赤いオーナメントはりんごを表すとされています。
	コンとほうれんそうのソテー		ぶたにく だっしふんにゅう	とうもろこし にんじん ほうれんそう	こめあぶら	
	ポークカレー		ぶたにく だっしふんにゅう	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 カレールウ	
りんご(生)		りんご(生)				

※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、食物アレルギーの有無は、この献立予定表では確認できません。

※生で提供する果物には、(生)と表記をしています。

※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：学校給食センター運営事業）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。