



平成26年 11月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ		
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品		
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのおかか ほうれん草サラダ マヨネーズ とろろじる きざみのり ミニトマト	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし みそ にぼし さばぶし のり	レモンかじゅう ほうれん草 きゅうり コーン にんじん 白ねぎ トマト	むぎ ごはん さとう でんぷん マヨネーズ しいも	667 25.8 777 29.8	
5	水	うどん ぎゅうにゅう カレーうどんのつゆ れんこんサラダ ごまドレッシング 大学いも	ぎゅうにゅう とり肉 うずらたまご	玉ねぎ にんじん 白ねぎ しめじ しょうが にんにく れんこん きゅうり にんじん ほうれん草	うどん 油 さとう ごま ごまドレッシング さつまいも 油 さとう ごま	744 25.2 921 30.4	
6	木	～いい歯の日献立～ ごはん ぎゅうにゅう しらすとごぼうのかきあげ やさいのごまあえ じゃがいもの五目に りんご	ぎゅうにゅう 大豆 しらす とり肉 さつまあげ こおりどうふ	11月8日のいい歯の日にちなんで、かみごたえのある料理がでます。 ごぼう 玉ねぎ にんじん はねぎ こまつな もやし にんじん にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにやく えだ豆 りんご	ごはん こむぎこ でんぷん 油 ごま さとう じゃがいも さとう 油	658 22.1 794 25.7	
7	金	食パン ぎゅうにゅう りんごジャム 肉だんごのチリソースかけ チンゲン菜のソテー コーンシチュー みかん	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 ベーコン とり肉 ぎゅうにゅう	玉ねぎ 白ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ もやし にんじん にんじん 玉ねぎ コーン パセリ みかん	食パン りんごジャム パンこ でんぷん さとう ごま油 油 じゃがいも クリーム 油	701 27.7 854 33.6	
10	月	～ふるさと給食週間～ ごはん ぎゅうにゅう ひじきのつくだに(中学のみ) 黒はんぺんのお茶天ぷら ゆかりあえ いりどうふ みかん	ぎゅうにゅう ひじき 黒はんぺん とうふ とり肉 なた たまご	おちゃ 大根 こまつな ゆかり にんじん はねぎ たけのこ しいたけ は大根 しょうが みかん	ごはん ごま さとう こむぎこ 油 ごま さとう 油	677 27.3 830 32.0	
11	火	～ふるさと給食週間～ さつまいもごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ひじきのいために みそしる かき	ぎゅうにゅう さば 大豆 ひじき とり肉 とうふ 油あげ わかめ にぼし さばぶし みそ	さば、しいたけ、葉ねぎ、かきなどの静岡県の産物がたくさんでます。 にんじん こんにやく さやいんげん 大根 にんじん しいたけ はねぎ かき	さつまいも ごはん むぎ コーンこ でんぷん 油 さとう ごま油 さといも	652 25.1 752 29.1	
12	水	～ふるさと給食週間～ マーガリンパン ぎゅうにゅう しらすオムレツ 大根サラダ ごまドレッシング チンゲン菜のクリーム煮 ミニトマト	ぎゅうにゅう たまご しらす ベーコン とり肉 ぎゅうにゅう チーズ	しらす、チンゲン菜、かつお節、ミニトマトなどの静岡県の産物がたくさんでます。 たまご 大根 きゅうり こまつな コーン にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 トマト	マーガリン パン でんぷん 油 ごま油 ごまドレッシング 油	664 26.6 820 31.8	
13	木	～ふるさと給食週間～ ごはん ぎゅうにゅう 糸ひきなっとう しらすとめきなのソテー ぶた肉と大根のにも やきいも	ぎゅうにゅう 大豆 かつおぶし しらす ぶた肉 うずらたまご さつまあげ	とり肉、チンゲン菜、かつお節、ミニトマトなどの静岡県の産物がたくさんでます。 は大根 もやし 大根 こんにやく にんじん まいたけ さやいんげん しょうが にんにく	ごはん さとう 油 さといも さとう 油 でんぷん さつまいも	662 26.9 793 30.4	
14	金	～ふるさと給食週間～ 食パン ぎゅうにゅう みかんジャム かつおのケチャップあえ ゆでブロッコリー マヨネーズ 野菜スープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう かつお たまご れんにゅう だっしふんにゅう	かつお、白菜、しいたけなどの静岡県の産物がたくさんでます。 ブロッコリー はくさい 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しいたけ	食パン みかんジャム コーンこ でんぷん 油 さとう マヨネーズ でんぷん さとう クリーム	619 29.3 820 37.0	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう やきギョーザ きゅうりと大根のひたひた かつおぶし はっぽうさい パイン	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 大豆こ たまご かつおぶし ぶた肉 うずらたまご えび	キャベツ なら 玉ねぎ きゅうり 大根 にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが パイン	ごはん こむぎこ ラード 油 でんぷん ごま油 さとう もち米 さとう ごま油 ごま油 でんぷん	814 33.3	
18	火	～日本味めぐり給食の日～ ごはん ぎゅうにゅう たらフライ しおこんぶのそくせきづけ いもに ようなし	ぎゅうにゅう たら こんぶ ぎゅう肉	今月は山形県です。郷土料理の芋煮と、特産品の洋梨がでます。 キャベツ きゅうり こまつな にんじん こんにやく 白ねぎ ごぼう まいたけ ようなし	ごはん パンこ 油 こむぎこ でんぷん ごま さとう さといも さとう	622 24.5 750 28.1	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



平成26年 11月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ		
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品		
19	水	ソフトめん ギョウにゅう	ギョウにゅう		ソフトめん	651	
		ツナとあさりのソース	ツナ あさり チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ トマト	さとう 油	32.5	
		チキンのてりやき	とり肉	しょうが にんにく		816	
		チンゲン菜のおかかあえ かつおぶし ミニトマト	かつおぶし	チンゲン菜 もやし トマト		40.7	
20	木	ふきよせおこわ ギョウにゅう	ギョウにゅう とり肉	にんじん しめじ しいたけ	ごはん もち米 さとう くり	642	
		里いもコロッケ	とり肉	玉ねぎ コーン にんじん	里いも パンこ 上しんこ	22.5	
		いためなます	油あげ	大根 れんこん にんじん	小麦こ 油 マーガリン さとう		
		かき玉じる	たまご なると わかめ	玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草	ごま 油 さとう	762	
		みかん	かつおぶし	しいたけ みかん	でんぷん	25.9	
21	金	黒とうロールパン ギョウにゅう	ギョウにゅう		黒とう パン	647	
		ほうれん草グラタン	ギョウにゅう チーズ	ほうれん草 玉ねぎ	じゃがいも ごまごこ 油 マーガリン でんぷん さとう	27.6	
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	コーンこ		
		チリコンカーン りんご	大豆 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ オレガノ りんご	ピーナッツ さとう 油	787 32.7	
25	火	むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		むぎ ごはん	695	
		こんさいカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう セロリー しょうが にんにく トマト りんご	さといも 油	24.7	
		にこみたまご	たまご		さとう		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング キウイ	わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤・白トサカノリ	キャベツ きゅうり キウイ	ごま	807 28.6	
26	水	げんまい入りバーガーパン ギョウにゅう	ギョウにゅう		げんまい パン	624	
		ハムチーズフライ	ぶた肉 とり肉 チーズ	玉ねぎ	ラード さとう パンこ ごまごこ	25.7	
		ポイルやさい 白さいスープ ミニトマト	とり肉 たまご	キャベツ きゅうり もやし こまつな はくさい にんじん チンゲン菜 トマト	でんぷん	757 30.2	
27	木	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		ごはん	645	
		三色どん	とり肉 たまご	しょうが えだ豆	さとう でんぷん 油	29.4	
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油		
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ	にんじん 大根 白ねぎ えのき	さつまいも	782	
28	金	りんご	さばぶし にぼし	こんにやく りんご		34.4	
		食パン ギョウにゅう メープルジャム	ギョウにゅう		食パン メープルジャム	671	
		さけのマヨネーズやき	さけ	玉ねぎ コーン	マヨネーズ	28.2	
		マカロニソテー	ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ 油		
		やさいのスープに みかん	とり肉	キャベツ 大根 にんじん チンゲン菜 みかん	じゃがいも	812 34.0	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

11月給食目標：マナーを守って食べよう

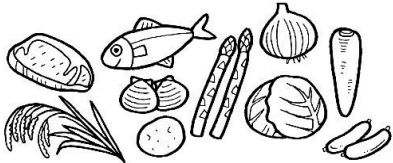
11月献立目標：秋の味覚を味わおう

＊旬の食材＊

きのこ 大根の抜き菜 菊の花 柿 洋梨

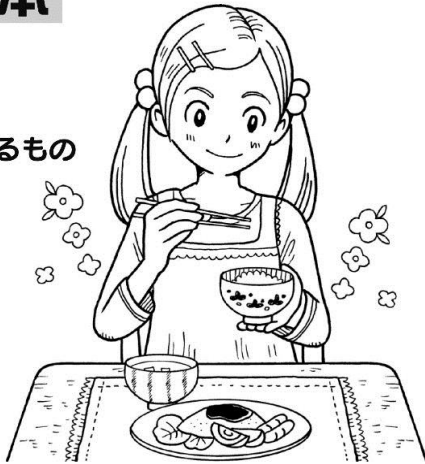
＊静岡県産の食材＊

米 牛乳 しいたけ(生) まいたけ 大根
大根の抜き菜 里芋 キャベツ 葉ねぎ
チンゲン菜 もやし 小松菜(生) しらす
みかん 柿 ……など
(収穫状況により変動があります。)



食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
 - ②人に不快感を与えないこと
 - ③その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



11月8日は
いい歯の日

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯予防や生活習慣病予防にもなるので、しっかりよくかんで食べる習慣を身につけましょう。