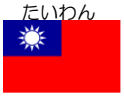
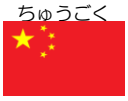
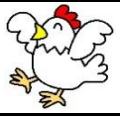
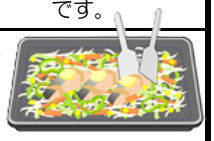
富士見町立本郷小学校
令和8年10月30日

11月 よていこんだてひょう・食育だより

11月の献立 ここがポイント

☆今が旬の富士見町でとれた、さつまいも、かぼちゃ、じゃが芋、を使った献立を沢山取り入れています。
☆インターナショナルデイにあわせて、外国のお料理を取り入れています。
☆旬のさんまや、さけなどの魚介類も取り入れました。
☆2年1組の希望献立を取り入れました。

よていこんだて 日	主食	牛乳	主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みそ汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど	血や肉になる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力になる 黄の仲間	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g	ひとことメモ
2 月	ルーローハン（たいわんのぶたどん） ピリからきゅうり ユーワタン(さかなだんごのスープ） International Day			牛乳,豚肉,生揚げ うずら卵,たら	にんにく,しょうが,ねぎ きゅうり チンゲンツァイ 葉ねぎ	ごはん,砂糖,油 ごま,かたくり粉	680 kcal 32.5 g 26.3 g 2.5 g	たいわん  "International Day"にあわせて4日間外国のお料理です。 外国のお料理は、トウバンジャンや五香粉、ターメリック、クミンなど独特の調味料や香辛料を使ったり、豆やラム肉などを使うのが特徴です。お楽しみに♪
4 水	ごはん カバァリャ・コン・トマテ（さばのトマトに） エンペドラッド（しろインゲンまめサラダ） ソパ・デ・アホ（にんにくとパンのスープ）			牛乳,さば しろいんげんまめ ツナ,ベーコン,卵	にんにく,玉葱,にんじん セロリ,トマト缶 きゅうり,キャベツ パプリカ,パセリ マッシュルーム	ごはん かたくり粉,油 さとう,パン粉	648 kcal 25.7 g 24.6 g 1.9 g	スペイン 
5 木	ジャージャーめん（にくみそまぜそば） わかめサラダ マーラーカオ（むしパン）			牛乳,鶏肉,みそ わかめ,卵,豆乳	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,干し椎茸 たけのこ,もやし きゅうり	うどん,はちみつ かたくり粉,油 砂糖,ごま,小麦粉	688 kcal 25.0 g 18.7 g 2.1 g	ちゅうごく 
6 金	ごはん ブロックフィスクル（さかなとじゃがいものクリームに） レモンサラダ キョートスーパ（ラムとやさいのスープ）			牛乳,たら クリーム 豚肉,ラム肉	にんにく,玉葱,パセリ キャベツ,はくさい にんじん,レモン,コーン しょうが,セロリ,かぶ マッシュルーム	ごはん,バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖,油,押麦	566 kcal 23.2 g 16.5 g 2.0 g	アイスランド 
9 月	キムタクごはん 		さかなのカレーふうみやき きりぼしごまサラダ えのきのすましじる	牛乳,豚肉,さかな のり,豆腐	にんにく,にんじん キムチ,つぼ漬け 切干大根,キャベツ ほうれんそう,えのき こまつな,ねぎ	ごはん,油 小麦粉,ごま ノンエッグマヨ	600 kcal 28.0 g 22.0 g 2.4 g	キムタクごはんは、ぶた肉とキムチ、つぼ漬を炒め、しょうゆ,砂糖で味付けしごはんに混ぜて作ります。 
10 火	コッペパン 		しろみざかなのピザやき うめおかかあえ えびボールスープ	牛乳,さかな ベーコン,チーズ かつお節 えびボール	玉葱,ピーマン,キャベツ きゅうり,にんじん もやし,梅,はくさい しいたけ,こまつな	コッペパン,砂糖 はるさめ	572 kcal 30.6 g 17.3 g 4.0 g	ホール給食 3日間、みんなでホールにあつまって食べる「全校ホール給食」があります！ 11日は「生産者さんに感謝する会」があります。 いっしょに給食を食べながらいろいろなお話を聞いて、「ありがとう」の気持ちをしっかりとつたえましょう。
11 水	ごはん 		とりにくのからあげ ダイコーンサラダ おいものみそしる 感謝の会	牛乳,鶏肉 かつお節 油揚げ,みそ	にんにく,しょうが だいこん,きゅうり コーン,キャベツ しいたけ,こまつな,ねぎ	ごはん かたくり粉,米粉 油,ごま,砂糖 じゃがいも さつまいも	678 kcal 26.2 g 25.5 g 1.9 g	
12 木	しおやさいタンメン 		かいそうとだいこんのサラダ スイートポテト	牛乳,豚肉,寒天 わかめ,クリーム	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,きくらげ はくさい,えのき チンゲンツァイ キャベツ,だいこん	タンメン,油 さつまいも,砂糖 バター,ごま	643 kcal 20.4 g 17.1 g 1.4 g	
13 金	ごはん 		郷土食の日 わかさぎのからあげ こおりどうふのごまあえ きのことあつあげのみそしる	牛乳,わかさぎ 凍り豆腐 生揚げ,みそ	しょうが,もやし こまつな,にんじん えのき,しいたけ,玉葱	ごはん かたくり粉 油,砂糖,ごま	586 kcal 24.3 g 18.6 g 2.1 g	”わかさぎ”諏訪地域の郷土食ですよ。
16 月	ごはん 		サンマのうめかんろに あさづけ とうふのみそしる りんご	牛乳,さんま,豆腐 わかめ,みそ	しょうが,梅,にんじん はくさい,きゅうり パプリカ,玉葱,キャベツ ねぎ,りんご	ごはん,砂糖	637 kcal 23.9 g 22.8 g 2.2 g	 今日のりんごは、富士見町で収穫された「ふじ」です。
17 火	コッペパン 		とりにくのＢＢＱソース ごまドレサラダ パンプキンスープ	牛乳,鶏肉,豆乳	しょうが,にんにく,ねぎ りんご,レモン,にんじん きゅうり,キャベツ ほうれんそう,玉葱 かぼちゃ	コッペパン,砂糖 ごま,油,米粉	648 kcal 29.3 g 19.2 g 2.7 g	にんにく、ねぎ、りんご、レモンでBBQソースを作ります。 
18 水	ごはん 		にんじんみそのあつあげ こざかなとチーズのサラダ さわにわん 	牛乳,生揚げ,鶏肉 みそ,じゃこ チーズ,豚肉	にんじん,玉葱,きゅうり キャベツ,ごぼう たけのこ,えのき だいこん,ねぎ	ごはん,砂糖 かたくり粉 ごま,油	617 kcal 27.9 g 21.2 g 2.0 g	 カルシウム豊富な小魚とチーズを入れたサラダ。ごぼうの入った汁をよく噛んで！

19 木	ソフトめんコーンクリームソース あおのりポテビーンズ フレンチサラダ	牛乳,鶏肉 大豆,あおさ	玉葱,にんじん マッシュルーム,コーン ほうれんそう,きゅうり キャベツ	ソフト麺,小麦粉 バター じゃがいも かたくり粉,油	639 kcal 23.5 g 19.1 g 2.0 g	小麦粉、バター、牛乳でルウを作る コーンクリームソースは人気の1品です。 
20 金	ごはん オーロラレバー かにかまサラダ かんてんいりたまごスープ	牛乳,鶏肉,みそ かに風味かまぼこ 寒天,卵	しょうが,にんじん ピーマン,キャベツ きゅうり,玉葱,えのき きくらげ,もやし こまつな	ごはん かたくり粉 さつまいも 砂糖,油	620 kcal 25.9 g 17.1 g 2.0 g	 鉄分たっぷりのレバーを使って オーロラレバーを作ります。
24 火	コッペパン とりのてりやき あきのフルーツサラダ ＡＢＣスープ みかん 2年1組希望献立	牛乳,鶏肉 ベーコン	しょうが,キャベツ きゅうり,玉葱,柿,りんご にんじん,ほうれんそう みかん	コッペパン,砂糖 油,はちみつ マカロニ	611 kcal 29.2 g 18.2 g 2.7 g	11月24日は「和食の日」です。 24日（火）はパンの日なので 25日にダシをきかせた 和食献立にしました。
25 水	ごはん しろみざかなのきのこあんかけ やさいのおかかマヨあえ ちゃんこじる	牛乳,さかな かつお節, 	ねぎ,しいたけ,えのき もやし,キャベツ ほうれんそう,にんじん だいこん,はくさい	ごはん かたくり粉 油,砂糖 ノンエッグマヨ	583 kcal 22.7 g 16.8 g 2.1 g	 いいにほんしょく 11月24日は 「和食の日」
26 木	ながさきちゃんぽん てづくりあげぎょうざ もやしのちゅうかサラダ	牛乳,なると,えび いか,あさり,豚肉 鶏肉,大豆ミート ソフトチキン	しょうが,にんにく にんじん,コーン きくらげ,キャベツ きぬさや,玉葱,にら ねぎ,もやし,きゅうり	ラーメン かたくり粉 ぎょうざの皮 油,砂糖	668 kcal 31.6 g 19.8 g 2.1 g	 直径15㎝の大きな皮を使って作る ジャンボぎょうざです。
27 金	ごはん サケのちゃんちゃんやき ひじきとコーンのマリネ とうふのすましじる	牛乳,さけ,みそ ひじき,わかめ,豆腐 ソフトチキン	キャベツ,まいたけ,玉葱 にんじん,ピーマン コーン,きゅうり パプリカ,えのき こまつな	ごはん,砂糖 バター,油	560 kcal 28.2 g 14.9 g 2.1 g	お味噌でサケと野菜を炒めるちゃんちゃん焼きです。 
30 月	ごはん ぶたにくのプルコギ マカロニサラダ はくさいとあさりのスープ	牛乳,豚肉 ハム,あさり	にんにく,ねぎ,にんじん 玉葱,もやし,にら キャベツ,きゅうり えのき,きくらげ はくさい	ごはん,油,砂糖 ごま,マカロニ ノンエッグマヨ	632 kcal 26.6 g 20.7 g 2.0 g	 プルコギは、韓国語で「プル＝火」「コギ＝肉」を意味します。甘辛ダレにつけ込み焼くお料理です。

＊献立は、都合により変更することがあります。

☆ 11月の平均栄養価は、エネルギー625kcal、たんぱく質26.6g、脂質19.8g、塩分2.2ｇです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に  かみじょう君がいます。

11月の食育目標は「感謝して食べよう。」です。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。


農家さん


漁師さん


食べ物を運ぶ人


家の人


栄養士や調理員さん

いつも、美味しい新鮮なお野菜を届けてくださる、

「よっちゃばり」の生産者の方達のです。

お写真にいない方もいます。※

プライバシー保護のため、お名前の掲載は控え、写真をぼかして掲載しています。



11日の感謝の会には、どなたが来てくださるか楽しみです。