### PAPER		11月万 子仪和5				利良のよさを利		<b>设</b> 井 中 立 设 升		1.32.1	
# 전보기		献立名	1群 魚·肉·卵	2群 牛乳·小魚	3群	4群 その他の野菜	5群 米・パン・めん	6群 油脂	調味料	たんぱく質 脂質	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
### 25-0		ロールパン	/ CIE / CIE GCUII			SKIO			塩		838kca
1.00mm				牛乳							
*** 전기에 전에 보고	Ė	さんまのパンこやき	さんま 大豆粉		パセリ粉	にんにく	パン粉	オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン	24.7g	30.9g
	L						.			29.5g	36.7g
日本語の	/// F			牛乳.	チンゲンサイ		·†	1		1 70	
	-		ベーコン 大豆粉	脱脂粉乳		エリンギ		ハター	日ワイン コンソメ 塩 こしょう	1.79	2.4g
### AACC ### 10					<u>k</u>		*			663kcal	814kcal
安全人の公司を対していません。	ļ.,			牛乳 (二)	<u> </u>					26.4a	31.2g
1.	-		鶏肉 大豆粉		<u> </u>						
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日		きんびらごほう			にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	醤油 みりん	23.7g	27.8g
6 日本の	小	みそしる	豆腐 みそ 大豆粉	わかめ	チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜			かつお節 だし昆布	1.5g	1.9g
	-	Tith,	O'C XIII				*				
CHAPTER   100	6			4到.			·+			659kcal	821kcal
10			鮮		にんじんペースト			ドレッシング	酒 塩 こしょう	1	
### (ADD **********************************			<b>Л</b> Ь			キャベツ				32.2g	40.9g
1.2mg			豆腐 ゆば		小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ			醤油 酒 塩 かつお節 だし昆布	20.4g	24.6g
Display (中)	木	ヨーグルト 1		ヨーグルト		•				1.2a	1.8g
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	Γ.	ふりかけ(中)	(いわし節 かつお節)	(青のり)	(かぼちゃ)		(砂糖 じゃがいも)	(ごま)	(塩 醤油 みりん)		
日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日	-	ソフトめん					小麦粉		塩	637kcal	801kcal
1	F			牛乳							
新元の第一大学院   19.5   1		ミートソース M	豚肉 大豆 大豆粉				レンズ豆 砂糖	オリーブ油	コンソメ 赤ワイン	30g	37.4g
1.59   1.59		(**)		チーブ	1.4.6小点	L			塩 こしょう	19.5g	23g
大学の			ノコンノー 人豆材	<u>/                                    </u>	チンゲンサイ		1	油			2.1g
10		•						A4	小mt ソハリヒmF 塩 ヒしよう	1.39	2.19
10   カレー	ŀ	こは/U ぎゅうにゅう		牛乳	★今井幼稚園	<b>・希望献立★</b>	<u>*</u>	<del> </del>		1	
### 195 CLC ***    15					(= / 1* /		18 #21.5#		ポークブイヨン、赤ワイン	699kcal	878kcal
TESTYTZ		カレー	豚肉 大豆粉		にんじん トマト水煮	玉ねぎ にんにく 生業	しゃかいも レンズ豆	油	トマトケチャップ ソース オールスパイス ナツメグ	25g	30.2g
日						土安	米粉		ローレル クミン		
19	-	ニッチッチップフ		書のい	(@\$ <i>}</i> )	<b>デ</b> ぼう	小木木/	\th	塩 こしょう	169	18.3g
11	月上	· <del>  </del>		HW7				лц	ガーリックパウダー	. 1g	1.4g
1		•				アロエシロッフ演げ パインシロップ漬け			白ワイン		
1		しょくパン		脱脂粉乳	→山利つどまほ	9 条组赫立→	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩	675kcal	882kcal
Tourist	11	ぎゅうにゅう	<u></u>	牛乳	★四米ことでは	1 中主队业人					
大   1.9g		チキンとポテトのグラタン 🦳	鶏肉 大豆粉	牛乳 チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	油	ベシャメルソース	29.3g	37.4g
こにはん   ****		もやしときゅうりのサラダ					砂糖		米酢 醤油 塩	25.2g	31.6g
こにはん   ****	火	コーンスープ		牛乳 脱脂粉乳		玉ねぎ コーン	(1.14 = 0.5% (1.)	バター 生クリーム	塩 こしょう 白ワイン コンソメ	1 9a	2.5g
12	-				_					11.79	2.09
TALCA/DIG でああげ	-			<b>生</b> 羽	- (		<b>本</b>			615kcal	761kcal
かかりあえ	12 -	200100		十九	-(@ <u>\$</u> \$ )	(to / = /	/ LL 300 M . 1. ± W . 1/25 . W			25.6a	30.6g
おかりあえ   18.5g		れんこんのはさみあげ	(鶏肉 大豆)		7	(れんこん 玉ねき しいたけ)	(片栗粉 小麦粉 バン粉 とうもろこし澱粉)	(植物油脂)油	(塩 醸造調味料)		
水         とんじる         製物質素ができた。         こんじん 小飯園         大田 により 根本社会         カラカ面 たし表布         1.59           13         直流の上でりつきった。         中間 日本 にいています。         第一日間 たけのこまま の間 日本性 により 日本	ŀ	ゆかりあえ		(赤しそ)	チンゲンサイ	キャベツ			醤油 (塩 調味料)	18.5g	21.7g
13	ъk Г		豚肉 豆腐 みそ							1.5g	2g
表 つかけのあんがけるえ   別別			大豆粉		にんしん 小仏来	人依 こはり 依殊なさ			かつの即 たし民作		
表 つかけのあんがけるえ   別別	13	こはん		<b>小</b> 回			米			683kcal	849kcal
大田	13	さゆうにゅう あつあげのあんかけあえ	厚揚げ 鶏肉	十孔		白菜 たけのこ 生姜	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酒 かつお節 だし昆布	28.29	34.7g
大口   1.3g						キャベツ			醤油		
かき	木	にくじゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく 生差	じゃがいも 砂糖		醤油 みりん 酒かつお節 だし昆布	23.19	27.5g
14   大田南中学校 希望献立 ★ (20世)   (20t)	ŀ	かき							N POR TEORIN	1.3g	1.7g
14	Į.	わかめごはん					<b>米</b> (砂糖)		(塩)	626kcal	769kcal
(				牛乳	へ回転工士1人	、加手帆立へ	(L=w) .1. = w) .105 .w)			2/1 20	28.6g
金   上であるえ   カッカ   小路裏   キャベツ   日報   カッカ   日報   日報   日報   日報   日報   日報   日報   日		メンチカツ	(豚肉)			(玉ねぎ)	(斤米材 小支材 ハノ材砂糖 とうもろこし澱粉)	油	(塩 香辛料) ソース		
ことがいたも 大型 大型 対象 かで	_ [	いそかあえ		のり	小松菜	キャベツ			醤油 みりん	18g	20.8g
17	並	どまんなかじる	大豆 大豆粉 みそ		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	玉ねぎ しいたけ	さつまりも		かつお節 だし昆布	2.3g	2.8g
17		むぎごはん					<b>米</b> 大麦	<u></u>		648kcal	807kcal
たましやさ   第 旦属   1.7g   20.2g   20.2g   3 きやきに   豚肉 焼き豆腐   にんじん   信葉 こんにゃく   砂糖   29コートニング   20.2g   1.7g   1.7g				牛乳						1	34.8g
すきやきに   豚肉 焼き豆腐   にんじん   日菜 こんにやく   砂糖   粉脂   カラカ部 だし居布   1.7g   1.			卵 豆腐								
すきやきに   豚肉 焼き豆腐   にんじん   搬家ねぎ 仏姫中   砂糖   かつお節 だし見布   1.7g   1.7g   大力・パン   元 大力・ガン   元 大力   元   元 大力   元   元 大力   元   元   元   元   元   元   元   元   元	ь L	じゃがいものあおのりあえ		青のり			じゃがいも			20.2g	24g
18	73	すきやきに	豚肉 焼き豆腐		にんじん	日菜 こんにゃく  根深ねぎ <b>しいたけ</b>	砂糖		醤油 酒 かつお節 だし昆布	1.7g	2.2g
18		バーガーパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	·-		790kcal
火         コールスロー レタスいりスープ スライスチーズ(中)         (鶏肉)         にんじん         ロインレタス 五ねき コーン (玉ねさ)         121.9g         21.9g         22g         2g         <	18	ぎゅうにゅう 🔼 🎒				ļ					
火         レタスいりスープ スライスチーズ(中)         (角肉)         にんじん         ロメインと名 玉石ぎ コーン (玉石き)         (片栗粉 パン粉 砂糖)         塩 こしょう コンソメ 醤油 (塩 香辛料) コンソメ 醤油 (塩 香辛料)         21.9g           19         ごはん         大根 生姜         沙糖 片栗粉         酒 塩こうじ 醤油 みりん         27.4g           27.4g         大根 生姜         沙糖 片栗粉         酒 塩こうじ 醤油 みりん         27.4g           27.4g         大根 生姜         沙糖 片栗粉         酒 塩こうじ 醤油 みりん         21.9g           水         ふくろいのおいしさいつばいみそしる 豆腐 みそ 大豆粉         デンゲンサイ にんじん         大根         立つまは         かつお節 だし昆布         1.6g           20         ごかうにゆう         牛乳         ** 大支びす諸の献立**         ** 大麦         醤油 酒         611kcal           20         ごかうおのしおこうじやき 赤魚 大豆粉         ・株 大豆粉         油 塩こうじ 酒 塩         30.6g           カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・	ŀ	フュッシュフラ1 V V	小十 大豆粉			キャベツ きゅうり				27.7g	37.3g
スライスチーズ(中)   チーズ	,,, F		(館内)	l	1-41*4	ロメインレタス 玉ねぎ	T	n+l		21.9g	30.3g
19   ではん			(類四)	τ →	にんしん	コーン (玉ねぎ)	(月末初 ハノ粉 砂糖)	<u> </u>	(塩 香辛料)	2a	3.1g
19   ぎゅうにゅう   4乳   27.4g		<u> </u>		テース	1.0	1 1>+.60	# (1)				
がたにくのおろしだれ		ニョン デゅうにゅう		生到	★とまん	みが結長★		<u> </u>			801kcal
A		·	<b>阪</b> 南	1-40		大規 生美	砂糖 片栗松	<b>M</b>	洒 拘こうじ 醤油 ユロノ	27.4g	34.2g
水	F		area.		小松莖			广丰油		21.9q	27.3g
20	水		=== 7.7 .1**							-	
20     ぎゅうにゅう     牛乳     30.6g       あかうおのしおこうじやき 赤魚 大豆粉     油 塩こうじ 酒塩     30.6g       あきのふきよせ 鶏肉     さやいんげん ごぼう れんこん 里芋 砂糖 露油 みりん かつお節 だし昆布 かったまじる 豆腐 卵 小松菓 にんじん 玉ねぎ 片栗粉 露油 みりん 酒塩 かった前 だし昆布 クンカが だし見布 でったが だし見布 でったが だし見布 こうやどうふのうまに 高野豆腐 鶏肉 こうやどうふのうまに 高野豆腐 鶏肉 さゃいんげん 干ししいだけ かった節 だし昆布 クス 8g     株     668kcal       24.8g       こうやどうふのうまに こうできるが さったが さったいん でく 井乳 こうかどうふのうまに こうできるが さったいんけん こくりいんげん エねぎ こんにゃく サルしいだけ かった節 だし昆布 クス 8g     一般糖 かりん かった節 だし昆布 クス 8g			立脳 みて 天豆粉							1.69	2.1g
20       ぎゆうにゆう       牛乳       30.6g         あかうおのしおこうじやき 赤魚 大豆粉       油 塩こうじ 酒塩       30.6g         おきのふきよせ 鶏肉       さやいんげん ごぼう れんこん 里芋 砂糖       製油 みりん かつお節 だし昆布 別本 りん 酒塩 かりん 酒塩 ごはん       2g         こはん       **       **       668kcal 24.8g         ごうやどうふのうまに ごかどうふのうまに ごかどうふのうまに ごかと こうやどうふのうまに ごうといんけん こといんけん こといんけん できいんげん 下しいとけ かり あまりん かった こうといんけん こうといんけん こうといんけん こといんけん こといんけん こといんけん こといんけん できいんけん こといんけん こといんしゃ こといんけん こといんけん こといんけん こといんけん こといん こといんけん こといんけん こといんけん こといんけん こといんけん こといんけん こといんけん こといんけん こといんけん こといん こといんけん こといんけん こといん こといんけん こといん こといんけん こといん こといん こといん こといん こといん こといん こといん ことい			·		★えびす	溝の献立★	<b>米</b> 大麦		醤油 酒	611kcal	762kcal
あかつおのしおこつじやき 赤魚 大豆粉     油 塩こうじ 酒 塩       おきのふきよせ 鶏肉 さやいんげん ごぼう れんこん 里芋 砂糖 器油 みりん かつお節 だし昆布 かきたまじる 豆腐 卵 小松葉 にんじん 玉ねぎ 片栗粉 器油 みりん かつお節 だし昆布 とり おから前 だし昆布 でから前 だし昆布 こうやどうふのうまに 高野豆腐 鶏肉 こうやどうふのうまに 高野豆腐 鶏肉 こうやどうふのうまに 高野豆腐 鶏肉 こうやどうふのうまに こうかとうふのうまに このと まねぎ こんにゃく 十乳 こりゃく かき こうかと こうかん こうかん こうかん こうかん こうかん こうかん こうかん こうかん	20	きゅうにゅう		牛乳			<u> </u>				38.4g
本	- [	あかうおのしおこうじやき	赤魚 大豆粉					油	塩こうじ 酒 塩	_	
木     かきたまじる     豆腐 卵     小松菓 にんじん     玉ねぎ     片栗粉     醤油 みりん 酒 塩 かつお節 だし昆布     2g       ごはん     **     668kcal       21     ぎゅうにゅう     牛乳     24.8g       こうやどうふのうまに     高野豆腐 鶏肉 さっまあげ     にんじん 子しいんげん 干しいとだけ     砂糖     醤油 みりん かつお節 だし昆布       20.8g       20.8g	ŀ	あきのふきよせ	鶏肉		さやいんげん	ごぼう れんこん	里芋 砂糖	l	醤油 みりん かつお節 だし昆布	17.2g	20.7g
プログラン   1	木厂			·			·†		醤油 みりん 酒 塩	2g	2.7g
21     ぎゅうにゅう     牛乳     24.8g       こうやどうふのうまに     高野豆腐 鶏肉 さっまあげ     にんじん さやいんげん 芋しいたけ 砂糖     醤油 ありん かつお節 だし昆布 かつお節 だし昆布	_		arma 214		-g-1M7K 1C/UU/U	10 C			かつお節 だし昆布	-	
こうやどうふのうまに 高野豆腐 鶏肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ 砂糖 醤油 みりん かつお節 だし昆布 20.8g				4464		ļ	米			668kcal	832kca
こうやどうふのうまに 簡単は関係 にんしん こうしょう 砂糖 離湖 かりん こうしいまけ できまめげ こうまめげ こうまんげ こうしいばん 干ししいまけ 砂糖 かりん かつお節 だし昆布 20.8 g	Г			牛乳	1- / 1 * /	Th# = / /- :	<b>.</b>		W 111	24.8q	30.4g
		こうやどうふのうまに			にんじん さやいんげん	玉ねさ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖		醤油 みりん かつお節 だし昆布		
「おかかに	ا ہ	おかかに					1	[		∠U.8g	24.5g
金     だいがくいも     さつまいも 砂糖 油 醤油 米酢     1.2g	77					T	さつまいも 砂糖	油		1.2g	1.6g

献立目標: 和食のよさを知ろう





献立表を掲載しています!

写真は毎日更新♪

「野菜を食べて健康になろう」



日		主に体を作るもと(赤)		主に体の調子を整えるもと(緑)		主にエネルギーのもと(黄)			小学校	中学校
/ 曜 日	献立名	1群 魚·肉·卵 大豆·大豆製品	2群 牛乳·小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
	しょくパン		脱脂粉乳	★姉妹都市 ヒ	ルズボロ市の献立★	小麦粉 砂糖	ショートニング	塩		
25	ぎゅうにゅう		牛乳						642kcal	871kcal
	プルドポーク	豚肉			玉ねぎ にんにく	砂糖		チリパウダー パプリカ粉 こしょう トマトケチャップ ソース 醤油	28.1g	37.3g
火	ジョジョポテト					(じゃがいも) 小麦粉	(油) 油	パプリカ粉 塩 こしょう ガーリックパウダー	29.3g	38.5g
	やさいスープ	ウインナー		にんじん <b>チンゲンサイ</b>	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ エリンギ		油	コンソメ 醤油 白ワイン 塩 こしょう	1.7g	2.3g
	チーズ(中)		チーズ			$\sim$				
26	ごはん					* / /			646kcal	819kcal
	ぎゅうにゅう さばのしおやき	さば 大豆粉	牛乳					酒 塩こうじ 塩	28.6g	35.7g
水	はくさいのこんぶあえ	- 10. y (11.)	塩こんぶ	小松菜	白菜		ごま油	選油	25.3g	32.1g
	うちまめいりみそしる	打ち豆 豆腐 みそ 油揚げ 大豆粉		<b>チンゲンサイ</b> にんじん	キャベツ 玉ねぎ			かつお節 だし昆布	1.6g	2.1g
27	ごはん					*			610kcal	765kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳						28.49	35.39
	とりにくのみそやき	鶏肉 みそ 大豆粉			生姜 にんにく	はちみつ		酒 みりん		
	うのはなに	おから さつまあげ		葉ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ	砂糖	油	醤油 みりん かつお節 だし昆布	. 19g	22.7g
	だいこんのすましじる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 根深ねぎ えのきたけ			酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布	1.4g	2.1g
20	むぎごはん					<b>米</b> 大麦				
	ぎゅうにゅう ( )		牛乳						696kcal	870kcal
	あつあげのコロコロマーボー	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆粉		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ たけのこ 生姜 根深ねぎ にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油 油	ポークブイヨン 醤油 オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 酒	27.7g	33.8g
金	だいずのあめがらめ	大豆	青のり		·	さつまいも 片栗粉 砂糖	油	部連絡 豆板路 淵 醤油 みりん	23g	27.7g
	ちゅうかあえ	<b>U</b>		小松菜	大根	砂糖	ごま油	米酢 醤油 塩	1.1g	1.5g

はし・スプーン・フォークは必要に応じて各自持参してください。 袋井産の食材は太宇にしています。

材料の都合等により、献立が変更することがあります。 加工食品については、主な材料名のみ( )で表示をしてあります。 「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。 給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。 魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。

給食に関してご質問がありましたら、袋井学校給食センターまでお問い合わせください。(TEL:49-0105)

#### 「よくかんで食べよう」

かみごたえのある食材、窒息や誤嚥防止のため よくかんで食べてもらいたい日に、 この「よくかんで食べようマーク」がついています。



## 和食を食べよう

「はりはり汁が好き!」「さばの塩焼きおいしい!」「きゅうりのひたひた大好き!」など、和食献立をおい しく食べている子どもたちの声を聞くと、とてもうれしくなります。

11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから、 『和食の日』です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の 保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

和食に親しんでもらうため、給食でも様々な献立を取り入れています。



### 和食の良さ

# 食材そのものの味を大切に、 だしのうま味を上手に使う



# 『飯を中心とした動物 性脂質をあまり使わな



# 食事の場で自然の美しさ を表現、季節感を大切に



### 年中行事との関わり 家族や地域とのつながり



### だしについて



給食では、鰹節や煮干し、昆布から丁寧にだしを とり、みそ汁や吸い物を作っています。だしをしっか りとることで、素材のうまみを引き出し、塩分が少 なくてもおいしく食べられるようにしています。

また、具だくさんにすること 【簡単】おだしのとり方 で野菜がとりやすくなります。

(鰹昆布混合だし)





# お祭について

給食のお米は100%袋井産です。 安定した価格で仕入れをしていくため、年内はR6 年度産、年明けから R7年度産のお米に切り替わる 予定です。

お米のニュースが絶えませ が、給食では引き続き袋井産 のお米を子供たちに食べてもら えるよう努めていきます。



クックパット

袋井市公式キッチンより 📵 🔯