



11月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内ではたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
4	火	ごはん 筑前煮 ★福岡県の郷土料理 なめこのみそ汁 牛乳	ごはん こんにゃく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たけのこ れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん なめこ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん わふうだし みそ だしパック だしようこんぶ	702 Kcal 29 g 21.5 g 2.8 g
5	水	塩ラーメン ぎゅうりのピリ辛和え 牛乳	ホットラーメン バター あぶら ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん キャベツ たまねぎ ちんげんさい コーン きくらげ きゅうり もやし	しおラーメンスープ ちゅうかだし しょうゆ す	651 Kcal 31.6 g 17.8 g 3.3 g
6	木	はちみつレモントースト 白菜のクリーム煮 牛乳	パン マーガリン はちみつ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	レモンかじゅう はくさい たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム	シチュールウ こしょう みそ さけ	743 Kcal 29.7 g 34.3 g 2.9 g
7	金	豚肉ときのこのごまみそ炒め丼 けんちん汁 ★神奈川県の郷土料理 牛乳	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ えのき ちんげんさい にんにく しょうが だいこん ごぼう	みそ さけ みりん わふうだし しょうゆ しお だしパック だしようこんぶ	735 Kcal 30.6 g 23.2 g 3 g
10	月	コーンピラフ 春雨スープ 牛乳 ヨーグルト	ごはん バター あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん ねぎ ちんげんさい たけのこ しょうが	さけ コンソメ しお こしょう ちゅうかだし	712 Kcal 27.3 g 23.5 g 2.7 g
11	火	ごはん ★北海道の郷土料理 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 牛乳 ハスカップゼリー	ごはん あぶら さとう バター ゼリー	ぎゅうにゅう さけ とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのき ほししいたけ こまつな みつば	しお みそ さけ しょうゆ だしパック だしようこんぶ	668 Kcal 32.4 g 8 g 2.4 g
12	水	ほうとう風うどん じゃがいもの権兵衛揚げ 牛乳 ★山梨県の郷土料理	ゆでめん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが	みそ さけ げんえんしょうゆ だしパック だしようこんぶ みりん しょうゆ	731 Kcal 29.2 g 19.7 g 3.2 g
13	木	コッパパン 鶏肉のマーマレード焼き カレー味粉ふき芋 マカロニスープ 牛乳	パン オレンジマーマレード あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく いんげん にんじん たまねぎ キャベツ	あかワイン しょうゆ しお カレーこ こしょう コンソメ	677 Kcal 32.2 g 26.2 g 3.1 g
14	金	カレーライス 野菜のマリネ 牛乳	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー ブロッコリー だいこん パプリカ	カレーウ りんごソース ケチャップ ウスターソース しお こしょう す	759 Kcal 27.4 g 27.2 g 2.7 g
17	月	黒パン チリコンカン コンソメスープ 牛乳	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート ミックス ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく コーン ホールトマト キャベツ ほうれんそう	ケチャップ しお こしょう チリパウダー ウスターソース コンソメ	698 Kcal 32.9 g 24.7 g 3.1 g
18	火	ごはん 豆腐の和風ミートローフ キャベツのみそ汁 牛乳	ごはん パンこ かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき とうにゅう あぶらあげ	たまねぎ しょうが キャベツ	しお しょうゆ みそ だしパック だしようこんぶ	745 Kcal 32.6 g 25.8 g 2.7 g
19	水	あんかけスパゲッティ チキン大根サラダ 牛乳 みかんゼリー	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりささみ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく トマトピューレ だいこん きゅうり	しお こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す	741 Kcal 26.5 g 27.7 g 2.8 g

20	木	鶏肉の照り焼き丼 (個包装マヨネーズ) 具だくさんみそ汁 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな	しょうゆ みりん しお みそ だしパック だしようこんぶ	736 Kcal
							30 g
							30.2 g
							2.5 g
21	金	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 大根のきんぴら 牛乳	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん れんこん いんげん ほししいたけ だいこん	しょうゆ みりん わふうだし	738 Kcal
							31.7 g
							22.5 g
							2.5 g
25	火	中華丼 わかめスープ 牛乳	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	にんじん たまねぎ はくさい きぬさや きくらげ たけのこ ねぎ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ さけ	655 Kcal
							28.3 g
							19.9 g
							3.1 g
26	水	肉みそうどん かぼちゃのいとこ煮 牛乳	ゆでめん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆであずき	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう しょうが かぼちゃ	さけ みそ げんえんしょうゆ だしパック だしようこんぶ	683 Kcal
							32 g
							12.8 g
							2.8 g
27	木	ごはん <かながわ産品デー> 県産めかじきのカレーじょうゆ揚げ 県産わかめと野菜のみそ汁 牛乳	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう めかじき あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ えのき しめじ にんにく キャベツ ほうれんそう だいこん	しょうゆ カレーこ こしょう みそ だしパック だしようこんぶ	720 Kcal
							31.4 g
							26.5 g
							2.7 g
28	金	鶏ごぼうピラフ かきたま汁 牛乳 いちごゼリー	ごはん バター あぶら かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう しょうゆ コンソメ だしパック だしようこんぶ	706 Kcal
							27.1 g
							23.2 g
							2.8 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

11月給食だより

今月の目標

和食を楽しもう



11月24日は
和食の日

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

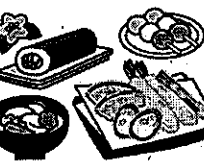
多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

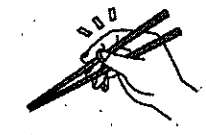
食器を正しく並べま
しょう



「いただきます」「ごちそう
さま」を心込めて言いま
しょう



箸を正しく使いま
しょう



地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってま
しょう



「和食」に欠かせないもの

