

令和7年 きゅうしょくよていこんだてひょう

11月

保土ヶ谷支援学校

日	曜	こんだて名	エネルギーになるもの (炭水化物、脂質)	血や肉になるもの (たんぱく質、ミネラル)	体の調子をよくするもの (ビタミン・ミネラル)	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
		主食、おかず					
4	火	○ぶんかのひきゅうしょく ごはん カフェオレ にくどうふ わかめのみそしる	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	カフェオレ ぶたにく とうふ おふ わかめ あぶらあげ	にんじん ながねぎ たまねぎ ごぼう まいたけ しらたき しゅんきく	760 18.4	31.1 2.4
5	水	にくみそパゲッティ ぎゅうにゅう やさいのバターソテー クレープ(カスタード)	スパゲッティ あぶら かたくりこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー	たまねぎ にんじん まいたけ さやいんげん キャベツ ほうれんそう コーン	723 25.7	33.9 2.4
6	木	ガーリックライス ぎゅうにゅう ポテトのミートソースあえ きのこスープ	こめ バター じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりレバー	にんじん たまねぎ ホールトマトカット やさいジュース まいたけ ケチャップ たもぎたけ パセリ	747 23.0	27.1 2.4
7	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さかなのきのこあんかけ だいこんのみそしる	こめ さつまいも じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ハガツオ あぶらあげ	えのき しめじ まいたけ たまねぎ にんじん だいこん こまつな	650 16.0	33.2 2.1
10	月	あきやさいカレーライス ぎゅうにゅう とうふスープ	こめ あぶら カレールー さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく とりレバー	たまねぎ にんじん まいたけ りんごソース エリンギ いたためたまねぎ ホールトマトカット やさいジュース だいこん ほうれんそう	736 18.6	29.1 2.2
11	火	○ほどフェス！アートきゅうしょくへかいがへ セルフコーンピラフ ぎゅうにゅう ヒュツツポット ゴッホのオニオンスープ	こめ バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン いたためたまねぎ えのき バセリ	645 16.4	25.3 2.5
12	水	○ほどフェス！アートきゅうしょくへおんがくへ くるパン(いちごミックス) ぎゅうにゅう ショパンのしろみさかなのボトフ やさいソテー	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン さやいんげん	647 17.7	31.7 3.1
13	木	○ほどフェス！アートきゅうしょくへこうげいへ ごはん バラやき きりぼしだいこんに ぎゅうにゅう せんべいじる りんごゼリー	こめ ごまあぶら あぶら かやきせんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん いたためたまねぎ りんごソース きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ごぼう はくさい ながねぎ	759 19.5	31.4 2.4
14	金	○ほどフェス！アートきゅうしょくへまんが・アニメへ ドラえもんのポケットパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ とりにくのガーリックソテー つけあわせナポリタン	ピタパン スパゲッティ バター なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマトカット ケチャップ クリームコーン	688 25.4	36.5 2.9

ほどフェス！アート給食

ほどフェス！アート給食

17日以降は裏面へ

11月11日(火)～14日(金)は、「ほどがやフェスティバル」です！

子どもたちの学習成果の発表や図工・美術作品などの展示が行われます。「芸術の秋」にピッタリな行事ですね！

そこで、「ほどがやフェスティバル」の日程に合わせて「芸術」と「食」をコラボレーションした給食を予定しています！

11日(火)【絵画】ゴッホのオニオンスープ：「玉ねぎの皿にある静物」より、玉ねぎを使ったスープです。

12日(水)【音楽】ショパンの白身魚のボトフ：魚が好きだったショパンがよく食べていた料理です。

13日(火)【工芸】せんべい汁：伝統工芸である「ねぶた灯籠」が有名な青森県の郷土料理です。

14日(金)【漫画・アニメ】ドラえもんのポケットパン：「ピタパン」というパンで、中が空洞になっているので具を挟んで食べます。

見た目が、ドラえもんの四次元ポケットのようなパンです。



給食を通して 地産地消の良さを知ろう！

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパー・マーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

☆19日(水)に神奈川産のみかんをつかったサラダを提供予定です！

日曜	こんだて名	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず	(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
17月	ツナそぼろどん ぎゅうにゅう さつまじる	こめ かたくりこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ たいいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ さやいんげん たもぎたけ こねぎ	701 14.4	32.8 2.5
18火	○こうとうぶ3-3リクエストきゅうしょく チャーハン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ちゅうかふうコーンスープ	こめ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おからパウダー とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん グリンピース ながねぎ クリームコーン	756 23.6	38.2 2.8
19水	ロールパン ぎゅうにゅう パンブキンシチュー みかんいりサラダ	パン あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ マッシュルーム ブロックリー キャベツ きゅうり みかんかん	688 26.6	30.8 2.7
20木	○ボジョレーヌーボーかいきんぴ ハヤシライス ぎゅうにゅう コンソメスープ ワインゼリー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ ハヤシルー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース いたためたまねぎ やさいジュース ホールトマトカット ケチャップ キャベツ しめじ バセリ	788 16.8	28.2 2.3
21金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに ごもくじる	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しらつき さやいんげん だいこん しめじ ほうれんそう	683 17.4	30.5 2.2
25火	○わしょくのひ きゅうしょく せきはん さかなのでりやき ぎゅうにゅう ひじきに みぞれじる	せきはん あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいizu トラウト ひじき さつまあげ とうふ	にんじん さやいんげん だいこん なめこ みつば	755 21.5	34.9 2.5
26水	カレースパゲッティ ぎゅうにゅう きのこのホットサラダ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら カレールー こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいizu ペーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン いたためたまねぎ ケチャップ ホールトマトカット キャベツ えのき しめじ	758 24.0	37.6 2.0
27木	バターライス ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースかけ やさいスープ	こめ バター じゃがいも あぶら ハンバーグ	ぎゅうにゅう ハンドレーフ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ホールトマトカット キャベツ ほうれんそう バセリ	709 24.3	24.3 2.7
28金	ビビンバどん ぎゅうにゅう あつあげのスープ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あつあげ	たけのこ だいこん もやし ほうれんそう にんじん えのき こまつな	734 20.3	30.2 2.4

今月の平均栄養価 エネルギー 718kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

みの あき た もの たい せつ

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えていきます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



いただきます / ごちそうさまでした

しょくじ ささ ひと

食事を支える人たち

せいさんしゃ ひと 生産者の人

しょくひん 食品の加工や販売に関わる人

りょうり ひと 料理を作る人

つく ひと はんぱい かか ひと かこう 食べ物を運ぶ人

た もの はこ ひと もとは生きていたもののいのち 食べ物の命

今月の欠食届 締め切りについて

けっしょく 欠食する日					し 締め切り日		けっしょく 欠食する日					し 締め切り日	
12/1	(月)	~	12/5	(金)	11/10	(月)	12/15	(月)	~	12/22	(月)	11/21	(金)
12/8	(月)	~	12/12	(金)	11/17	(月)	1/13	(火)	~	1/16	(金)	12/12	(金)