

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 主食、おかず	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
4	火	○ぶんかのひ きゅうしょく ごはん カフェオレ にんじん 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 どうふ 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 しゅんぎく	760 18.4	31.1 2.4
5	水	にくみそスパゲッティ ギョウにゅう やさいのバターソーテー 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	ギョウにゅう ぶたにく とりレバー	たまねぎ にんじん まいたけ さいやいんげん 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 ギョウにゅう ポテトのミートソースあえ きのかスープ	こめ パター じゃがいも あぶら こむぎこ	ギョウにゅう ぶたにく だいず とりレバー	にんじん たまねぎ ホールトマトカット さいやいジュース まいたけ ケチャップ たまねぎ パセリ	747 23.0	27.1 2.4
7	金	さつまいもごはん ギョウにゅう 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	ギョウにゅう 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	あきやさカレーライス ギョウにゅう どうふスープ	こめ あぶら カレールー さつまいも ごまあぶら	ギョウにゅう とりにく どうふ 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 いためたまねぎ ホールトマトカット さいやいジュース 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〜かいが〜 セルフコーンピラフ ギョウにゅう ヒュッソポット ゴッホのオニオンスープ	こめ パター じゃがいも あぶら	ギョウにゅう とりにく ウインナー どうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン いためたまねぎ えのき パセリ	645 16.4	25.3 2.5
12	水	○ほどフェス！アートきゅうしょく〜おんがく〜 くろパン(いちごミックス) ギョウにゅう ショパンのしろみさかなのポトフ やさいソテー	パン じゃがいも あぶら	ギョウにゅう 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 さいやいんげん	647 17.7	31.7 3.1
13	木	○ほどフェス！アートきゅうしょく〜こうげい〜 ごはん パラやき きりぼしだいこんに ギョウにゅう 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	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん いためたまねぎ りんごソース きりぼしだいこん さいやいんげん 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〜まんが・アニメ〜 ドラえもんポケットパン ギョウにゅう 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 あぶら バター なまクリーム	ギョウにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン 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

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：「たまねぎの皿にある静物」より、たま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ポトフ：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

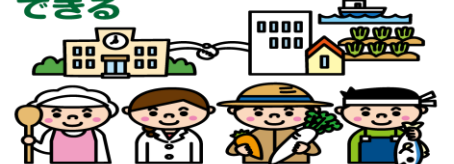
地域の産業や食文化への理解を深めることができる



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！

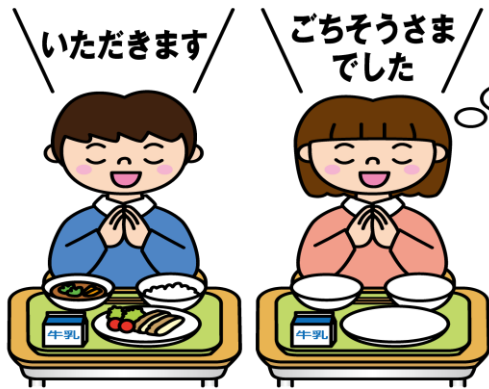
日 曜	こんだて名		エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
17 月	ツナそばろどん ぎゅうにゅう さつまじる		こめ かたくりこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ さやいんげん たもぎたけ こねぎ	701 14.4	32.8 2.5
18 火	〇こうとうぶ3-3リクエストきゅうしよく チャーハン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ちゅうかふうコーンスープ		こめ ごまあぶら 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 どうふ	たけのこ たまねぎ にんじん グリーンピース 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 だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり みかんかん	688 26.6	30.8 2.7
20 木	〇ボジョレーヌーボーかいきんび 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 いためたまねぎ やさしいジュース ホールトマトカット ケチャップ キャベツ しめじ パセリ	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 しらたき 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	〇わしよくのひ きゅうしよく せきはん さかなのてりやき 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 だいず トラウト ひじき さつまあげ どうふ	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 だいず ベーコン 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 やさしいスープ		こめ バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ	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 パセリ	709 24.3	24.3 2.7
28 金	ピピンパどん 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。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

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す。



今月の欠食届 締め切りについて

欠食する日				締め切り日	欠食する日				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)