



日	献立名		主に体の組織をつくる(赤の仲間)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
4 火	肉丼	キャベツの甘酢和え 大根のみそしる 手作りみたらし団子	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しいたけ 白たき キャベツ きゅうり もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま	 食育ひとくちメモ 今年は11月2日が十三夜。十五夜は「芋名月」に対し、十三夜は「豆名月」「栗名月」という。お団子は食べたかな。白玉で作るみたらし団子はつるんとめらかな食感。 □「いろいろおふろはいり隊」の根菜トリオが台所では色々な(カレー・シチュー・みそしる等)のお風呂の体験レポートをするお話。●旬のりんごは、食物繊維が多く、ガンや病気を予防する。 ゆばは山梨県身延町の特産品。良質な大豆を絞った豆乳を温めて作る。体を作るたんぱく質が豊富で消化吸収がよい。肉食を禁じられた僧侶の貴重な栄養源。700年の伝統がある。 □不思議なパンの国。「ぱぱんがパン!」でパン達が技を見せてくれるお話。11月8日は、いい歯の日。歯や骨によいカルシウムは牛乳、チンゲンサイ、チーズ等の乳製品に多く含まれている。 冬に美味しいさつまいものおやつであるスイートポテト。さつまいもを主材料とした日本発祥の洋菓子が海外には浸透していないそうだ。英語では「sweet potato」はさつまいも自体をいう。
5 水	きなココあげパン	チーズサラダ 「いろいろおふろはいり隊」のクリーム煮 りんご(シナノゴールド)	きなこ 「いろいろおふろはいり隊」のクリーム煮	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん パセリ	きゅうり レタス レモン 玉ねぎ 白菜 りんご	白玉 砂糖 片くり粉 パン 砂糖 ココア 砂糖	油 油 砂糖 油	
6 木	ゆかりごはん	ミルメークココア さばの塩焼き 大根のみそ煮込み 身延町のゆばのすましじる	さば ぶた肉 みそ 厚揚げ ちくわ ゆば かまぼこ	牛乳	ゆかり にんじん いんげん にんじん 小松菜	しょうが こんにゃく 大根	米 麦 砂糖 ココア 砂糖	油	
7 金	「ぱぱんがパン!」のピザトースト	サラダスパゲティ 秋野菜のホワイトスープ かみかみグミ	いい歯の日 コソコソ給食	ハム とり肉	牛乳 チーズ 牛乳	ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	パン 砂糖 スパゲティ 砂糖 さつまいも ルウ グミ	バター 油 油 オリーブ油 油	
10 月	みそラーメン	パリパリ春巻き チョレギサラダ 米粉のスイートポテト	ぶた肉 みそ とり肉 みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん にんじん	もやし にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり	めん 春巻きの皮 春雨 砂糖 砂糖 米粉 さつまいも 砂糖	ごま油 油 ごま油	
11 火	麦ごはん	鮭のコーンマヨチーズ焼き 小松菜の和え物 早川町なめこのみそしる 旬の青りんごゼリー	鮭 かまぼこ みそ とうふ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ キャベツ ねぎ なめこ	米 麦 マヨネーズ	油 ドレッシング 油	
12 水	「おいものもーさん」のコロッケバーガー	ハンパシラダ キムチチゲなべスープ 元気ヨーグルト	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	トマト にら	にんにく レタス きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜キムチ もやし えのきたけ	パン さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま油	
13 水	麦ごはん	ホッケの塩焼き(一菜) ちくぜんに(二菜) 豆乳じる (一汁) ハケ岳納豆(三菜)	ホッケ とり肉 ぶた肉 みそ 豆乳 納豆	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ごぼう たけのこ にんにく しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖	油	
14 金	「ふしぎなでまえ」のカレーライス&福神づけ	山梨県産たまごのオムレツ 秋のきのこソテー みかん	ぶた肉 卵 ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 福神づけ	米 麦 じゃがいも ルウ 砂糖	油 バター	
17 月	麦ごはん	「まほうのおまめ」の和風ハンバーグ 昆布とごぼうのごまサラダ 「まほうのおまめ」のみそしる もうすぐ〇〇記念日のり	大豆 ぶた肉 卵 かまぼこ とうふ 油あげ みそ 今年の絵柄もお楽しみに	牛乳 ひじき 昆布 のり	にんじん あさつき にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 大根 にんにく ごぼう きゅうり コーン 大根 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 マヨネーズ	油 ごま油 ごま	
18 火	祝ほうとう(西桂の平井屋さんの麺)	ささかまのいそべあげ ワカメと野菜サラダ いなりずし	ぶた肉 油あげ 甲州みそ 笹かまぼこ 青のり	牛乳	かぼちゃ にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	めん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	
21 金	親子丼	ブロッコリーのごま和え 与一じる 「パンどろぼうとりんごかめん」のりんご(ふじ)	とり肉 卵 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん あさつき にんじん	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ ブロッコリー 赤ピーマン	米 麦 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	
25 火	麦ごはん	ヤンニョムチキン かんこくナムル とんじる 「うまいもんずもう」の手作りプリン	とり肉 みそ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく	砂糖 片くり粉 砂糖 米粉 ゼリー	油 ドレッシング 油 ごま油	
26 水	チリドックパン	シーザーサラダ コーンポタージュスープ ラ・フランスゼリー	ウインナー	牛乳	玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 黄ピーマン	キャベツ レタス 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 クルトン ルウ 砂糖 ラ・フランスゼリー	油 オリーブ油 ドレッシング バター 油	
27 木	セルフ「オムライス」&お絵描きケチャップ	キャベツサラダ じゃがいものミルクスープ 手作りコーヒゼリー	とり肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ レタス きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ルウ 砂糖 ゼリー	油 バター 油 オリーブ油 バター 油	
28 金	彩りごはん	さばの立田揚げ 切干大根のごま和え かきたまじる セノビーゼリー	さば かまぼこ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが 切干大根 きゅうり ねぎ しめじ	片くり粉 砂糖 片くり粉	油 油 ごま	

献立内容は都合により変更することがあります。

BOOK給食 図書館と給食室がコラボして実施します。

日	献立名	本の名前
11/5(水)	「いろいろおふろはいり隊」のクリーム煮	いろいろおふろはいり隊
7(金)	「ぱぱんがパン!」のピザトースト	ぱぱんがパン!
12(水)	「おいものもーさん」のコロッケバーガー	おいものもーさん
14(金)	「ふしぎなでまえ」のカレーライス	ふしぎなでまえ
17(月)	「まほうのおまめ」の和風ハンバーグ 「まほうのおまめ」のみそしる	まほうのおまめ だいずのたび
21(金)	「パンどろぼうとりんごかめん」のりんご	パンどろぼうとりんごかめん
25(火)	「うまいもんずもう」の手作りプリン	ごっつあん!うまいもんずもう
27(木)	セルフ「オムライス」&お絵描きケチャップ	オムライス

10月27日から11月9日は秋の読書週間。11月は湖南中読書週間です。本に出てくる食べ物や料理が食べられるBOOK給食を実施します。図書館と給食室がコラボして食欲の秋・読書の秋を楽しみましょう。図書館で見て、読んでみて下さい。図書委員会の放送もお楽しみに。

11月23日は勤労感謝の日



絵・長山咲 絵・木村早希 絵・渡邊瑛斗

1年生の美術科で「おいしいデザインを作ろう!」の授業を行いました。献立表のメニューをイラストで制作しました。11月から3学期までメニューに入れていきます(限られた日数の中、190人中何人載せられるか楽しみに。)★玄関の電光掲示板でも毎日の献立内容をお知らせ中!

11月24日いい日本食・和食の日



語呂合わせでいい日本食「和食の日」。
和食は世界認定のユネスコ無形文化遺産。
*素材の味を大切に「だし」のうま味を上手に使う。
*食事の場で自然の美しさや季節感を表現する。
*ご飯を中心に「一汁三菜」が基本。
*年中行事と密接に結びつき、人々の絆を強める。
*いただきます・ごちそうさまのあいさつ