



11月 こんだてよていひょう

2025 敷島学校給食センター



*甲斐市産は・・・米・ワインピーフ・八幡いも・ねぎ・梅ジャムです。

*山梨県産は・・・さつまいも・ごぼう・大根・白菜・大豆・なめこ・パプリカ・ほししいたけ・大豆もやし・卵・柿です。

日	曜日	こんだてのなまえ			しょくひんのしゅるいはたらき			でんごんぱん
		主食	牛乳	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちようしをとのえるもの	きいろ ねつやちからのもとになるもの	
4	火	ツナとトマトの スパゲティ		チキンナゲット フレンチドレッシングサラダ ぶどうゼリー	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう とりにく おから	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし ぶどうかしゅう	スパゲティ こめあぶら パンこ かたくりこ さとう こむぎこ こめあぶら フレンチドレッシング ゼリー	寒くなってくると牛乳の残 量が増えます。なぜ、給食に はいっている牛乳が出るのでし ょう？それは、牛乳には骨の もとなるカルシウムという栄 養素がたくさん含まれ、体へ の吸収もよいからです。育ち ざかりの皆さんには飲んで もらいたいです。ただし、食物 アレルギーなどで飲めない人 はほかの食品でカルシウムを とるようにしましょう。
5	水	むぎごはん		さんまのおろしに ほうれんそうのごまあえ いものこじる いちごヨーグルト	さんま ほうれんそうのごまあえ とりにく とうふ みそ にぼし (だし) ヨーグルト	だいこん もやし ほうれんそう にんじん はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ いちご	こめ むぎ きょうかまい さとう さとう ごま さといも	さんまやさばい、いわしなど は背の部分が青いので、「青 魚」と呼ばれますが、一般的 な分類では赤身が白身で分け られ、赤身魚になります。背 中が青い魚には、DHA（ド コサヘキサエン酸）とEPA （エイコサペンタエン酸）を 多く含み、血液サラサラ効果 以外にも記憶力向上や脳機能 に作用するなど頭がよくなる とされています。
6	木	セルフコロッケ バーガー (ソース)		クラムチャウダー グリーンサラダ アセロラゼリー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり ブロッコリー キャベツ とうもろこし アセロラ	パン じゃがいも こむぎこ さとう パンこ じゃがいも じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ ゆずかつおドレッシング ゼリー	クラムチャウダーのクラム とは「あさり」のことです。 あさりにはカルシウムやカリ ウム、亜鉛、鉄など健康に必 要なミネラルが多く含まれて います。加熱したときに出る 汁に、うまみ成分と栄養素が たくさん含まれているのでス ープなどにしていただくた だのがおすすです。特に 鉄分は成長期のみなさんに とって不足しやすい栄養素で す。意識してとるようにしま しょう。
7	金	むぎごはん		にこみおでん にくシュウマイ のりあえ	こんぶ やきちくわ さつまあげ うすらのたまご かつおぶし (だし) ぶたにく のり	だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも シュウマイのかわ パンこ かたくりこ さとう さとう	11月7日は「立冬」です。 あんなに暑かった日がウソの ように涼しくなり、暦の上で 冬に向かっています。そん な日には温かいお鍋やおで んが食べたいですね。今日は 「鍋の日」でもあるそうで す。給食でもおでんを用意 しました。 また、これからの季節、体 調を崩しやすくなります。3 度の食事や睡眠をしっかり とり、体調管理に気を付けま しょう！
10	月	むぎごはん		ぶたにくのなんばんづけ ごもくきんぴら とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ みそ にぼし (だし)	ねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく だいこん なめこ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら さとう	ごぼうは根の部分を食べる野 菜で、近年日本人に不足して いると言われる食物繊維を多 く含みます。食物繊維は、お なかの腸を良くして便秘を の外に出す働きがあります。 また、ごぼうの表面には、 無数のトゲがあり、かき爪に なっているのが洋服につくと なかなかとれません。それを 活用してマッシュアップ（面 ファスナー）が生まれました。
11	火	こどもパン		とりにくの うめジャムソースがけ カラフルサラダ いなかふうスープ かき	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン かき	しょうが あかパプリカ きいろパプリカ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん かき	パン うめジャム さとう かたくりこ イタリアンドレッシング じゃがいも	柿には、皮膚の健康を維持 してくれるビタミンAと風邪 の予防やしょうぶな血管や筋 肉の形成を助けてくれるビ タミンCが多く含まれます。昔 から「柿が赤くなる」と医者が 「赤くなる」と言われてきま した。これは、柿を食べれば、 病気が減って医者が精進にな らなくなるという意味です。 今日は笛吹市石和の柿です。 おいしい柿を食べて、風邪を 予防しましょう。
12	水	やはたいもごはんの とりそぼろあんかけ		さわらのしおこうじカレーやき はくさいときゅうりの こんぶあえ だいこんとわかめのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう さわら こんぶ わかめ あぶらあげ みそ にぼし (だし)	しょうが えだまめ はくさい きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さといも (やはたいも) さとう かたくりこ ごま	やはた芋は甲斐市の八幡地 区で江戸時代から栽培されて いる里芋です。粘りが強く、 独特の風味があります。収穫 後は同じ場所でも3年ほど栽培 することができない上に栽培 する農家も減り、とても貴重 です。甲州ワインピーフや赤 坂とまなどと一緒に甲斐市 を代表する地産物になって います。甲斐市のマスコット キャラクター「やはたいめ」 もやはた芋がモデルです。
13	木	こうしゅう ワインピーフの カレーライス		かみかみサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう (ワインピーフ) スキムミルク ぎゅうにゅう ちりめん だいず ハム ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら カレーウ ごまドレッシング	食事をよくかんで食べてい ますか？今の人は、昔の人と 比べてかむ回数が減っていま す。やわらかい食べ物が多 くなったことや食事にかかる 時間が短くなったことがその 理由です。よくかんで食べる ように、給食の準備をみんな で協力して行い、食べる時間 を確保しましょう。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

14	金	セルフ ホットドック (ケチャップ)			ソーセージ		パン	秋の味覚、さつまいもには、ストレスから体を守るための皮膚を強くするビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、さつまいもにビタミンCは、でんぷんに包まれているので加熱してもこれにたい特長があります。さつまいも/パワーで元気な体を作りましょう。
				あきあじシチュー	きゅうにゅう とりにく ベーコン きゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	さつまいも こめあぶら ホワイトルウ	
				はなやさいサラダ		きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	しおレモンドレッシング	
17	月	キムタクごはん			ベーコン	はくさいキムチ つぼづけ	こめ むぎ きょうかまい	みなさんに配られた給食は、マナー良く、食器が並んでいますか？ごはん茶碗が自分に近い方の左側、汁わんが右側です。その向こう側におかずのお皿が並びます。はしは、右ききの人ははしの持つところが右です。左ききの人は、その反対です。和食のマナーをしっかりと身につけましょう。
				いかのレモンふうみ	いか	レモンがじゅう	かたくりこ こめあぶら さとう	
				ごしきあえ	いとかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん もやし	あおじそドレッシング ごま	
				とうふとえのきのみそしる	とうふ みそ にぼし (だし)	にんじん えのきだけ ほうれんそう		
18	火	けんちんうどん				みかん		ひじきは、わかめと同じように食卓にのぼる機会が多い海藻です。ひじきはとて米糖価が高く、骨や歯を作るカルシウムが牛乳の1.2倍、おなかのおそうじをしてくれる食物繊維がごぼうの7倍もあります。そのほかにもミネラルが豊富で血液に必要な鉄も多く含まれます。 ・北小6年校外学習
				にくだんごのもちこめむし	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	もちこめ こめ パンこ かたくりこ さとう	
				ひじきのドレッシングサラダ	ひじき とりにく	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう こめあぶら	
				はらじゅくドック			はらじゅくドック	
19	水	むぎごはん			きゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	冬はノロウイルスが流行する季節です。ノロウイルスは人の手などから広まっています。予防には手洗いやうがいが必要です。食事をする前はもちろん、トイレの後や外から帰った時など、せっけんを使って手を洗いましょう。洗った後は、もちろん、清潔なハンカチやタオルで拭きましょ。
				はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	はるまきのかわ こめあぶら はるさめ かたくりこ こむぎこ	
				かぼちゃのそぼろに	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん ごん	こめあぶら さとう	
				ちゅうかコーンたまごスープ	とうふ たまご	ほししいたけ たまねぎ とうもろこし ねぎ	かたくりこ	
21	金	まめいり ドライカレー			きゅうにゅう (ワインビーフ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ビーマン	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こむぎこ	れんこんは茨城県が産地として有名です。山梨県でも青吹市の石和地区で栽培されている農家があります。大人の胸くらいまである深さの泥の中で育てられます。収穫は強い圧力の水を吹きつけて泥を落としながら行うので、とても大変な作業です。生産者の方への感謝の気持ちを持ちながら食事をいただきます。
				きびなごのカリカリフライ	きびなご	しょうが	こめあぶら じゃがいも さとう	
				こんさいサラダ		キャベツ にんじん しめじ ごぼう れんこん とうもろこし	わらうドレッシング かんこくナムルドレッシング	
				いちごとみかんのゼリー		いちごがじゅう みかかんがじゅう	ゼリー	
25	火	<和食の日 結食> むぎごはん			きゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	11月24日は「和食の日」です。「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として制定されました。それにあわせて、和食のだに欠かせない「かつおぶし」の日でもあります。給食の中では和食の多い「和食」ですが、昔から伝わる日本の味を大切にしたいですね。 ・南小4年校外学習
				マグロカツ	まぐろ	たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	
				だいこんのそぼろに	とりにく やきちくわ	にんじん だいこん さやいんげん	こめあぶら さとう かたくりこ	
				じゃがいもとあつあげのみそしる	あつあげ みそ にぼし (だし)	にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも	
26	水	ミルクパン			きゅうにゅう		パン	ポトフはフランスの家庭料理です。鍋に肉や野菜と香辛料を入れて長時間煮込んで作ります。フランス語でPot (ポト)は鍋、Feu (フ)は火をあらわし、火にかけたなべという意味です。世界各地で、ポトフをさまざまな料理があり、日本では「おでん」がその一つです。
				メルルーサのりんごソースがけ	メルルーサ みそ	しょうが にんにく りんご	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	
				ほうれんそうサラダ	いとかまぼこ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ	マヨネーズ (たまごなし)	
				ポトフ	ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも	
27	木	ココア あげパン			きゅうにゅう		パン さとう こめあぶら	ラビオリは、小麦粉で作った生地で作った肉、野菜などの具材を包んだイタリアの伝統的なパスタ料理です。今日は、野菜をたっぷり入れたスープにしました。
				ラビオリスープ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな	ラビオリ こめあぶら	
				パンパンジーサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり にんじん だいずもやし フロccoli	パンパンジードレッシング	
				ラフランスゼリー		ラフランス	ゼリー	
28	金	むぎごはん			きゅうにゅう		こめ むぎ きょうかまい	きわめは、わかめのはの部分にカットしたものです。昔は葉の部分しか食べられていませんでしたが、漁師さんの船では、栄養素が豊富で歯ごたえのよい海藻として食べられていたそうです。また、めかぶはわかめの根元のひだ状の部分で強い粘りが特徴です。1つの海藻で、わかめ、きわめ、めかぶのそれぞれの食感が楽しめます。
				とりにくのねぎみそやき	とりにく みそ	しょうが ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	
				きわめのかきんぴら	ぶたにく きわめ	ごぼう にんじん さやいんげん ごん	こめあぶら ごまあぶら さとう	
				ごもくじる	とうふ かつおぶし (だし) ごんぶ (だし)	だいこん にんじん こまつな ねぎ		

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

11月24日は「和食の日」です。

和食は日本人にとって伝統的な食文化です。その和食が、2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これはただ単に料理としてだけでなく、自然を大切にする心や四季の変化を表現しているところ、地域で育てられた食材を取り入れているところなど、さまざまな食文化が認められたのだと思います。この食文化をいつまでも大切に未来へ伝えていきたいですね。