



11月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの</small>	
1日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		718
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ	にんにく・ひるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ピーズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・チーズ	キャベツ・えだまめ・にんじん	
	ふじさんゼリー	さとう			
★ 3ねんせい・なかよし 3ねんせい ★ こうがいがかくしゅう ★					
★ 6ねんせい・なかよし 6ねんせい ★ こうがいがかくしゅう ★					
2日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま	さわら	にんにく・ひるね・たまねぎ トマトピューレ・ねぶか	
	わかめスープ		とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう		
★ 1ねんせい・なかよし 1ねんせい ★ こうがいがかくしゅう ★					
★ 5ねんせい・なかよし 5ねんせい ★ こうがいがかくしゅう ★					
4日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま・さとう	わかめ		
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	いよかんフレッシュ	さとう		いよかん(かじゅう)	
5日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・ライむぎこ	ししゃも		
	ツナのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・こまつな	
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
8日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609
	ごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ	あぶら・さといも・さとう・こむぎこ・こめ・でんぶん	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	キャベツのにびたし	さとう	あぶらあげ	キャベツ・こまつな・にんじん・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	でんぶん・さとう・あぶら・さといも・ごま	とりにく・こんにやく・とうふ・だいず・みそ	ごぼう・にんじん・たまねぎ れんこん・だいこん・はねぎ	
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
	キャベツのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	ポテたまめスープ	じゃがいも	ベーコン・だいず	にんじん・たまねぎ・えだまめ	
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	こふきいも	じゃがいも			
	たまごスープ	でんぶん	ハム・たまご	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
11日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすれもん	さとう・でんぶん	さんま	かぼす(かじゅう)・レモン(ペースト)	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・なめこ・はねぎ	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・いんげん	
	とんじる	じゃがいも・ごま	ぶたにく・こんにやく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・えのき・はねぎ	

15日から30日は、裏面をごらんください。

新型コロナウイルス感染症対策として、11月の献立は品数を調整しています。
直接手で食べるパン・果物等の提供は見合わせています。

24日「和食の日」

2013年に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されたのを知っていますか？和食は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、世界の注目を集めています。11月24日は「いいにほんしょく」ということで和食の日に制定されました。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
15日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	しらすとあおさのあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・しらす・あおさ		
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	さといものみそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	ごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみやき	ごま	いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶか	
	コーンポテト	バター・じゃがいも		とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ふたにく・だいず・とうふ・えび	にんにく・ふるね・ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかさサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう		
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶり	にんにく・ふるね・にら	
	にびたし			キャベツ・こまつな・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
★ こどもまつり ★					
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(カレー)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・マッシュルーム・えだまめ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695
	やきにくどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(やきにく)	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく	もも(かんづめ)・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	きなこまめ	でんぷん・あぶら・さとう	だいず・きなこ		
	りんごヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク・かんでん	りんご	
★ わしよくのひ ★					
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566
	ごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく・だいず	だいこん・いんげん・にんじん	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり		
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	ごはん	こめ・むぎ			
	トンクドワフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ふたにく・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・いんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら・ごま	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう・かんでん	ブルー (かじゅう)	
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558
	ごはん	こめ・むぎ			
	ホキこめこおちゃフライ	あぶら・こめこ	ホキ	りょくちや	
	こまつなとキャベツのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん ほししいたけ・とうもろこし	
	けんちんじる	じゃがいも・でんぷん・ごま	とりにく・こんにやく・とうふ・だいず	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
29日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ピピンバ (ごはん)	こめ・むぎ			
	(にくみそ)	あぶら・さとう	ぎゅうにく・こんにやく・みそ	にんにく	
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・わかめ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
★ 4ねん1くみ★ こうがいがくしゅう★					
30日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	みそラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(みそスープ)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ふたにく・やきふた・なると	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	ぎょうざ	でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ	ふたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンツアイ・にんじん・しいたけ	

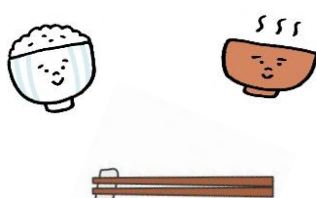
仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は20回の予定です。

はしの歴史



はしの起源は諸説あり、はっきりしていませんが、古代の中国ではすでに使われていたといわれています。遠く後として、中国にわたった小野妹子が「はし」を教えたといわれています。それを聖徳太子が宮中の宴に取り入れたのが日本でのはしのはじまりともいわれています。



上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物はさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

正しいはしの持ち方

