

# 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>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもにからだ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</small>	
<b>★ 2ねんせい・なかよし2ねんせい★ こうがいぐしゅう★</b>					
1日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・たまご・あぶら	ちくわ・あおのり		
	おひたし	ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	みかん			みかん	
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ	あぶら	さといもみしまコロッケ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ごはん	こめ・むぎ			
	いかのトマトにこみ	あぶら・さとう・でんぷん	いか	にんにく・ふるね・トマトピューレ・たまねぎ・グリーンピース	
	じゃがバター	じゃがいも・バター			
	やさいスープ		つくね	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・とうもろこし	
	みかん			みかん	
<b>★ 1ねんせい・なかよし1ねんせい★ こうがいぐしゅう★</b>					
7日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	こふきいも	じゃがいも			
	コーンスープ	バター・こむぎこ	つくね・ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・こまつな	
	りんご			りんご	
8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	ごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん(おでん)	こんにゃく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	(うずらのたまご)		うずらのたまご		
	(みそだれ)	さとう・でんぷん	みそ		
	ツナサラダ	ごま・あぶら・さとう	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわし・かつお			
11日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	ししゃものたつたあげ	あぶら	ししゃもたつたあげ		
	ツナのドレッシングあえ	ごまあぶら・さとう	ツナ	にんじん・キャベツ	
	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ	
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ		
	みかん			みかん	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	レーズンいりロールパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク	ほしぶどう	
	とりにくのこうみやき		とりにく	ふるね・にんにく・パセリ	
	グレイビーソース	さとう			
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	ミネストローネスープ	マカロニ	つくね	たまねぎ・トマト(かん)・こまつな	
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	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・だいす	グリーンピース・だいこん・にんじん	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	みかん			みかん	

15日から29日は、裏面をみてください。

22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	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	食べるまたは 飲まない	代替食
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			618
	ごはん	こめ・むぎ				
	とりにくとさといものあげ	あぶら・でんぷん・さといも・さとう	とりにく・だいず	ふるね・ほししいたけ・にんじん たけのこ・グリーンピース		
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		
16日 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654
	カレーライス (カレーごはん)	こめ・むぎ				
	(カレー)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・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・グリーンピース		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
レアチーズ	さとう	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・スキムミルク	いちごかじゅう・レモンかじゅう			
★ ぶるさと きゅうしょく ★						
19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603
	ごはん	こめ・むぎ				
	いわしうめ		いわしうめ			
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん		
	みそしる	さといも	なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605
	ごはん	こめ・むぎ				
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし・はねぎ		
	ツナサラダ	あぶら・さとう・ごま	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
ワンタンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ			
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610
	ごはん	こめ・むぎ				
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね		
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ		
みかん			みかん			
★ わしょくのひ ★						
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609
	ごはん	こめ・むぎ				
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ		
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	しめじ・はねぎ		
	なっとう		なっとう			
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま				
	こいわしフライ	あぶら	こいわしフライ			
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・さつまあげ	ほししいたけ・こまつな		
	みそしる		なまあげ・みそ	キャベツ・はねぎ		
ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー			
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609
	ごはん	こめ・むぎ				
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ		
	ちゅうかさサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	りんご			りんご		
★ かんしょのひ ★						
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621
	ごもくらーめん (ちゅうかめん)	こむぎこ				
	(スープ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・きくらげ・キャベツ・はねぎ		
	ぎょうざ		ぎょうざ			
	さつまいもチップス	あぶら・さつまいも・さとう				
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607
	ごはん	こめ・むぎ				
	やきつくね		つくね			
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・こんぶ・とりにく	にんじん・グリーンピース		
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
かおりごま	ごま					
29日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			653
	ごはん	こめ・むぎ				
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら・だいず	にんにく・ふるね・トマトピューレ・はねぎ		
	さんしょくあえ	さとう・ごま		キャベツ・にんじん・きゅうり		
みそしる		なまあげ・みそ	だいこん・こまつな			

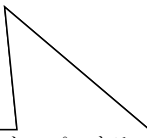
仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は20回の予定です。

27日「かんしょの日」  
きょうのさつまいもは、「JAみしまかんなみかんしょぶかい」からいただいた  
さつまいもです。



ひつけ	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>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	



この枠をコピーする。学校名を入れる。(2箇所)