



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 ちょうし ととの</small>	
2日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	ごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロック	あぶら・さといも・さとう・こむぎこ・でんぷん	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	ごま	なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
4日 (水)	ブルーヨーグルト	さとう	れんにゅう・スキムミルク・かんてん	ブルー(かじゅう)	633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・いんげん	
	はるまき	あぶら・はるさめ・ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ	
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう・ごま	ツナ	キャベツ	
5日 (木)	★ 1ねんせい・なかよし 1ねんせい★ こうがいぐしゅう★				704
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	だいがくいも	あぶら・さとう・さつまいも・ごま			
6日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700
	ハヤツライス(バターコンライス)	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	(ハヤシルウ)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・トマト(かんづめ) マッシュルーム・にんじん・グリーンピース	
	ツナのドレッシングあえ	あぶら・さとう	ツナ・チーズ	きゅうり・キャベツ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	れんにゅう・スキムミルク		
9日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまみぞれに にびたし	さとう・でんぷん	さんま	だいこん こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	さといも	なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	みかん			みかん	
10日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	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	
	ワントンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	メロン			メロン	
11日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに おひたし	さとう	みそ・さば	ふるね こまつな・はくさい・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・ほししいたけ・パセリ	
	ラムネがたチーズ		チーズ		
12日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679
	こめこいりうすまきパン	こむぎこ・あぶら・さとう・こめこ	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
13日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658
	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	ぎゅうにく・スキムミルク・カレールウ・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・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・ふるね・しそ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		



16日から30日は、裏面をごらんください。



静岡県産農畜水産物を活用した給食のお知らせ

10月から12月にかけて、静岡県産農畜水産物を活用した給食を提供します。静岡県で生産された食べ物を給食で食べることを通じて、県内の農畜水産物を元気づけようという取組です。今月は袋井市のクラウンメロン(10日)、県内産のうなぎ(26日)静岡県の牛肉(30日)を無償で提供させていただきます。



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 <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>	kcal
16日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・いんげん	
	とんじる	こんにやく・さといも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	やさいふりかけ	さとう	かつおぶし	あおな・あかしそ・かぼちゃフレーク・にんじんフレーク	
17日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ハムとにらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム・ちくわ	にら・はくさい	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
★ ふるさとぎゅうしよく ★					
18日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	ごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん(おでん)	こんにやく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	(みそだれ)	さとう・ごま・でんぷん	みそ		
	れんこんサラダ	マヨネーズ・さとう・ごま	ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり		
19日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	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	
	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		
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご(かじゅう)・レモン(かじゅう)	
★ 3ねんせい・なかよし3ねんせい ★ こうがいがくしゅう ★ ★ 4ねんせい・なかよし4ねんせい ★ こうがいがくしゅう ★					
20日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	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	
	たまごスープ	でんぷん	ハム・たまご	チンゲンツァイ	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおぶし		
	りんご			りんご	
★ わしよくのひ ★					
24日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562
	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	いんげん・だいこん・にんじん	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
	みかん			みかん	
25日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	にんじんペースト・パセリ	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	けんちんじる	こんにやく・さといも・でんぷん・ごま	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
26日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(スタミナどんのぐ)	さとう	なまあげ・うなぎ	ほししいたけ・たまねぎ・はねぎ グリーンピース	
	(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	みそしる	ごま	あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
かこうこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし			
★ 2ねんせい・おべんとうのひ ★					
27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・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ・チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・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	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
30日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	すきやきごはん	あぶら・さとう・こめ・むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ	
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	ツナとこまつなのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	こまつな・はくさい・にんじん	
	すましじる	でんぷん	とうふ・ほき・たら・ヒメジ・あおさ	たまねぎ・えのき・にんじん・はねぎ	
	みかん			みかん	

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19回の予定です。



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「いいにほんしよく」ということで和食の日に制定されました。

