



# こんだてよていひょう

三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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	
1日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	くたくさんじる	こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はくさい・こまつな	
くだもの			みかん		
うどんとかい おうえん メニュー 2日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 19.9
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	あしたカツ	パンこ・でんぷん・さとう・あぶら・バター・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・ながねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・ピーマン	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
4日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 26.7
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん(ぐ)	あぶら・ごま・さとう	ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・ねぎ	
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・クリーム	いちごかじゅう・レモンかじゅう		
8日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 24.4
	かみかみカレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	かみかみカレーライス(ルウ)	あぶら・さとう・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいず・ひよこまめ・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
9日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 25.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さといも・でんぷん・さとう	とりにく	さやいんげん・だいこん・にんじん	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	こまつな	
かつおぶりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし			
10日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 24.8
	あげパン	こむぎこ・あぶら・ショートニング・さとう	きなこ・スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ポークウィンナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん・りんご	
11日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 22.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	カラフルたまごやき	バター・さとう・マヨネーズ	たまご・ベーコン・ポークウィンナー・ダイスチーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン	
	こぶきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
12日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707 31.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	とんじる	こんにやく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
くだもの			みかん		
15日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 19.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	きびなごフライ	あぶら・パンこ・ごま・こむぎこ	きびなご		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・ねぎ	
16日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 24.9
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・いとこんにやく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	くたくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
くだもの			みかん		
17日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 27.3
	ちゅうかめん	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら			
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・こまつな・チンゲンツァイ	

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらぎ			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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	
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 24.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう・でんぷん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう・えのき	
	のりのつくだに	さとう	のり		
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	こまつなとしめじのびたし			こまつな・しめじ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
ふるさと 給食の日 22日 (月)	♪♪ 地元の産物を月に一度見直す日です。地元でとれる”おいしい旬の野菜”をたくさん食べましょう ♪♪				592 18.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ・しめじ	
* 11月24日は ”和食の日” です。日本の食文化（新鮮・健康的・季節感・行事）をこの機会に見直しましょう *	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 29.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・さやいんげん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・こまつな	
	なっとう(タレつき)	さとう	なっとう・かつおぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25日 (木)	むぎごはん	こめ・むぎ			569 27.0
	さばのしおこうじやき		さば		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		756 24.3
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
29日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 22.5
	バターライス(パセリいり)	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマトかん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
30日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる	さつまいも	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ		

\*11月の給食回数は19回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

☆//☆ おしらせ ☆//☆

◎11月5日(金)  
普通日課4時間のため、給食はありません。

◎11月12日(金)  
1年生・2年生は校外学習のため、給食はありません。

◎11月18日(木)  
5年生は校外学習ため、給食はありません。

\*「和食の日」について、リーフレットを後日、各ご家庭に配布いたします。

## 日本の食文化を見直そう

11月24日は「和食」の日

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議」では、「和食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

### 日本の食文化「和食」の特徴

- ◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◆栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ◆自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ◆正月などの年中行事との密接な関わり