



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 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 24.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	こまつなとしめじのにびたし			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	
2日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ	さとう・とんし	とりにく・ぶたにく	マッシュルーム・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ポークハム	にんじん・きゅうり・たまねぎ	
4日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのこうみあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	さわら	しょうが・にら・にんにく	
	おひたし			こまつな・はくさい・にんじん	
7日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 23.8
	マーボーどうふどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボーどうふどん(く)	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ポークハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			みかん	
いい歯の日 8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 20.4
	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	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 24.9
	こめこいりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・こめこ	スキムミルク		
	ビーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	いんげんまめ・ポークウィンナー・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう・シュレッドチーズ	たまねぎ・コーン・マッシュルーム・ほうれんそう	
	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	
10日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やしししゃも		しししゃも		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	さといも	とうふ・みそ・わかめ	ねぎ	
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 22.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・でんぶん・みずあめ	のり		
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぶん	だいず・とりにく	いんげん・だいこん・にんじん	
	おかかあえ		かつおぶし・ちくわ	キャベツ・にんじん	
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	きくらげ・たまねぎ・コーン・ねぎ	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		703 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	こまつなのソテー	あぶら	ポークハム	こまつな・コーン	
16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 29.8
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・ねぎ	
	ぎょうざ	あぶら・とんし・ごまあぶら・でんぶん・さとう・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	あぶら・はるさめ	ポークハム・ちくわ	にら・はくさい		

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	
17日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677 21.7
	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ビーフ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・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		キャベツ・きゅうり・コーン	
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 21.7
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう・でんぶん	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		
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 24.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
ふるさと給食の日 22日 (火)	♪♪ 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 ♪♪				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 16.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	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・でんぶん	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		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ		
11月24日は 「和食の日」	* 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		605 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	しょうが	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぎ	
くだもの			みかん		
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 25.4
	ビビンバどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ビビンバどん (にく)	あぶら・ごまあぶら・ごま・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ビビンバどん (いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	こまつな・キャベツ えのき・にんじん・たまねぎ・ねぎ	
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 19.2
	かんしょごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま			
	たちうおフライ	あぶら・さとう・パンこ・こむぎこ	たちうお		
	むしキャベツ (ソースつき)	さとう		キャベツ	
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 24.7
	ぶーちゃんどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん (く)	あぶら・いとこんにゃく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	ぐだくさんじる	さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 21.3
	とりごぼうピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	ビーンズサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	

*11月の給食回数は20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1日(火)・2日(水)
6年生は修学旅行のため、給食はありません。
- ◎11月8日(火)
3年生・5年生は校外学習のため、給食はありません。
- ◎11月11日(金)
1年生・2年生は校外学習のため、給食はありません。

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、「いい日本食」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。

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活

健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり

行事