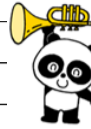










ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	きびなごフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ・ごま・こめこ	きびなご		
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・しめじ・にんじん	
みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ・とうふ	たまねぎ・はねぎ		
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 22.5
	かんしょごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぶん	さんま	かぼすかじゅう・レモンかじゅう	
	あおなとひじきのにびたし		ひじき・だいず・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
みそしる		とうふ・みそ・わかめ	しめじ・はねぎ		
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 23.6
	しょくパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	いちごジャム	さとう・グラニューとう		いちご	
	とりにくのこうみやき	じゃがいも・あぶら	とりにく	しょうが・たまねぎ	
	グレイピーソース	さとう			
	エービーシースープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリー・ほうれんそう	
7日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 19.3
	たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく	ねぶかねぎ・たかなづけ	
	はるまき	あぶら・はるさめ・さとう・こむぎこ・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
ワンタンスープ	ごまあぶら・ワンタンのかわ	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ		
かみかみ こんだて	◎ 11月8日は、”いい歯の日”です。よくかんで食べましょう ◎				663 22.9
8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
むぎごはん	こめ・むぎ				
かみかみカレー	あぶら・さとう・じゃがいも	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		
グリーンサラダ	あぶら・さとう	ダイスチーズ	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	いわし			
11日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 29.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	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	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	えのきたけ・はねぎ	
くだもの			みかん		
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699 25.7
	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・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 29.5
	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・こんぶ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ	こまつな	
なっとう		なっとう			
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678 30.1
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	ほししいたけ・グリーンピース	
	カラフルたまごやき	バター・マヨネーズ	たまご・ダイスチーズ・ウィンナー	たまねぎ・ピーマン・コーン	
	ケチャップソース	さとう			
	こふきいも	じゃがいも			
みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 27.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・でんぶん・さとう	ぶたにく	ピーマン・しょうが・にんにく・たけのこ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	たまご・とうふ	きくらげ・コーン・はねぎ	
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん	ししゃも		
	きりほしだいこんのもの	あぶら	さつまあげ	きりほしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる	さといも	みそ・とうふ・あぶらあげ・わかめ	はねぎ	
くだもの			みかん		
ふるさと 給食の日 19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 ♪♪				572 23.6
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
むぎごはん	こめ・むぎ				
ぶーちゃんどん	しらたき・あぶら・さとう	ぶたにく(三島市産)	たまねぎ・にんじん・こまつな		
くだくさんじる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ		



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	
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 28.7
	ジャージャーめん(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	ジャージャーめん(く)	あぶら・さとう・でんぷん・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・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・しょうが・にんにく	
	こまつなのナムル	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 30.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	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	さといも・こんにゃく	ぶたにく・みそ・とうふ	だいこん・はねぎ・ごぼう・にんじん	
くだもの			みかん		
『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 *				
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 25.2
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	しずおかおでん	こんにゃく・さといも	ぎゅうすじ・こんぶ・ちくわ・さつまあげ・いわしボール	だいこん	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	だしこ		かつおぶし・あおのり	キャベツ・こまつな	
ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろのあぶらづけ	みかん		
きっかみかん					
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぷん	とりにく	さやいんげん・だいこん・にんじん	
	みそしる		みそ・とうふ・あぶらあげ・わかめ	こまつな	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・さとう・ごま	たづくり・だいず		
かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし			
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 26.3
	むぎごはん	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・ぎゅうにく・とうふ・みそ	しょうが・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	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			りんご	
『かんしょ』の日	**三島の佐野地区の農家さんが、育てたおいしい”さつまいも(かんしょ)”をいただいて、『だいがくいも』にしました**				
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		735 23.7
	たまごどん	むぎごはん	こめ・むぎ		
	たまごどんのく	さとう	かまぼこ・たまご	にんじん・たけのこ・ほししいたけ・たまねぎ・はねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	だいがくいも	さとう・ごま・さつまいも・あぶら			
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 22.0
	とりごぼうごはん	しらたき・さとう・こめ・むぎ	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・しめじ・えだまめ	
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう・あぶら	ぶたにく	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		みそ・なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
29日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たちうおのごまソースかけ	でんぷん・あぶら	たちうお		
	ごまソースかけ	さとう・ごま・でんぷん			
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ		

☆//☆ おしらせ ☆//☆

◎11月 1日(金)
4年生は校外学習のため、給食はありません。

◎11月 5日(火)
3年生は施設めぐりのため、給食はありません。

◎11月 13日(水)から11月 14日(木)の2日間
6年生は修学旅行のため、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。

◆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



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

