

# 11月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	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 たんぱく質 g
			<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</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>からだちようしととの</small>	
<b>11月2日から11月6日までは、かみごたえのある食材を取り入れています。かむことを意識して食べましょう。</b>						
5年生 給食なし						
2月	○	わかめごはん カラフルたまごやき(ソース) やさいのスープに アーモンドフィッシュ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも アーモンド ごま	わかめ たまご ベーコン ウィンナー いわし		613 22.9
4年2組 給食なし						
4水	○	ごはん やしししゃも わふうサラダ だいこんのそぼろに かみかみこんぶ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら さといも さとう でんぷん	ししゃも わかめ ぶたにく こんぶ		632 24.9
4年1組 給食なし						
5木	○	ごはん かみかみカレー ハムとこまつなのサラダ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カレールウ あぶら さとう	ぶたにく ひよこまめ とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん れんこん こまつな キャベツ あかピーマン りんご	658 21.2
4年3組 給食なし						
6金	○	ごはん しおさば れんこんのきんぴら さといものみそしる みかん	こめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さとう ごま さといも	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	 ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん にんじん はねぎ みかん	690 29.9
9月	○	ごはん ピピンパのぐ(にくいため) ピピンパのぐ(ナムル) わかめスープ かたぬきチーズ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく みそ わかめ チーズ	ぜんまい こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ	571 23.1
10火	○	ちゅうかめん ちゃんぽんめんスープ ミックスかりんとう みかん	ちゅうかめん あぶら でんぷん さつまいも でんぷん アーモンド あぶら いりごま さとう	ぶたにく かまぼこ なんと ちりめんじゃこ だいず	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい はねぎ みかん 	674 28.3
1年 給食なし						
11水	○	ごはん ツナそぼろどんのぐ(ツナそぼろ) ツナそぼろどんのぐ(いりたまご) みそしる りんごのカップケーキ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら こむぎこ バター	あぶらあげ まぐろ たまご とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう たまご	にんじん たけのこ えだまめ にんじん はくさい りんごかん	693 29.6
12木	○	ごはん きびなごフライ さといものみそおでん チキンサラダ	こめ むぎ パンこ ごま こむぎこ あぶら こんにゃく さといも さとう でんぷん さとう ごま	きびなご こんぶ ちくわ さつまあげ みそ とりにく	 にんじん だいこん キャベツ きゅうり にんじん	578 22.1
13金	○	静岡県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合さんから富士宮産のにじますを無償でいただきます。				
		ごはん にじますのからあげ にびたし みそしる ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん あぶら	にじます とうふ みそ ヨーグルト	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん にんじん ごぼう えのきたけ はねぎ	602 26.1

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初* - kcal たんぱく質 g	
			<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</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>からだちようし ととの</small>		
<b>静岡県産農畜産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会より静岡県産牛肉を無償でいただきます。</b>							
16月	○	ごはん	こめ むぎ			686 21.8	
		ハヤシライス	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース		
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
		みかんゼリー	さとう		みかん		
17火	○	ごはん	こめ むぎ			596 27.0	
		さばのみそに	さとう	みそ さば	しょうが		
		えのきのごますあえ	さとう ごま		キャベツ えのきたけ にんじん		
		けんちんじる	こんにゃく さといも	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		
18水	○	バターロールがたパン	パン	スキムミルク (パン)		562 26.8	
		とりにくのこうみやき (ソース)	さとう	とりにく	しょうが		
		こふきいも	じゃがいも				
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ キャベツ こまつな		
19木	○	ごはん	こめ むぎ			631 27.9	
		なまあげのごもくに	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく なまあげ みそ	ほししいたけ にんじん とうもろこし さやいんげん		
		すましじる		あおのりだんご	にんじん だいこん えのきたけ はねぎ		
		みかん			みかん		
20金	○	ごはん	こめ むぎ			654 24.4	
		とうふのチリソース	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ		
		ちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		かき			かき		
24火	○	<b>11月24日は、「いいにほんしよく」のごろあわせで「和食の日」です。だしを使用した和食給食を提供します。</b>					644 22.7
		ごはん	こめ むぎ				
		さんまかぼすれモンに	さとう でんぶん	さんま	かぼすかじゅう れもんかじゅう		
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん		
おざく	さとう こんにゃく さといも	あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ				
25水	○	セルフオムライス (チキンピラフ)	こめ むぎ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん	579 22.1	
		セルフオムライス (オムライスシート)		たまご			
		ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ えだまめ		
		ジュリエヌヌスープ	オリーブゆ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー えのきたけ キャベツ パセリ		
26木	○	ごはん	こめ むぎ			650 19.5	
		たちうおのフライ	こむぎこ パンこ	たちうお			
		ゆでやさい (ソース)	さとう ごま		にんじん キャベツ		
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ		
27金	○	<b>ゆるさと給食の日</b>					645 22.0
		さつまいもごはん	さつまいも こめ むぎ ごま				
		キャベツいりひらつくね	でんぶん じゃがいも さとう	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが		
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	くきわかめ さつまあげ	にんじん さやいんげん		
		くたくさんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		
みかん			みかん				
30月	○	ごはん	こめ むぎ			600 23.2	
		ポークパオズ	こむぎこ でんぶん パンこ さとう ごまあぶら	ぶたにく ほたて かつおぶし	キャベツ たけのこ しいたけ		
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	まぐろ	とうもろこし にんじん きゅうり		
		たまごスープ	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん はねぎ		

### 11月24日 和食の日

和食は世界に誇る、日本人の伝統的な食文化です。食生活の多様化により、“和食離れ”が進んでいます。給食では、旬の食材を使い、ご飯、おかず、汁物を基本とした和食を推奨しています。家庭でも、積極的に取り入れていきましょう。



