



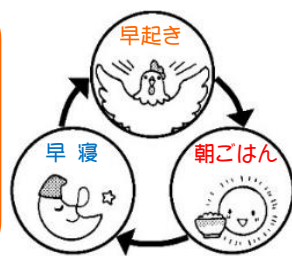
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー		
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品				
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 20.3			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	マーボーだいこん	ごまあぶら・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく・みそ	だいこん・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ にんにく・しょうが			たけのこ	
	かいそういりサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	くわがめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				
	おこめdeガトーショコラ	こめこ・ココア・さとう・あぶら でんぷん	とうにゅう				とうにゅう	
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692 26.4			
	チキンドリア	キャロットライス	こめ・むぎ			にんじん		
		ドリア	あぶら・こむぎこ・さとう	とりにく・こなチーズ ぎゅうにゅう・チーズ		こまつな・たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし	こなチーズ ぎゅうにゅう チーズ	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	だいず・ベーコン	たまねぎ・セロリ・パセリ トマト(かんづめ)・トマトピューレ			だいず トマト トマトピューレ	
	レモンゼリー	さとう・みずあめ		レモンかじゅう				
おはなし ランチメニュー 6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 22.5			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ホキのこめこおちやフライ (ごまソース)	こめこ・あぶら・ごま・さとう	ホキ	せんちゃ			ホキ	
	おひたし	さとう		こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし				
★さつまじる	さつまいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		あぶらあげ			
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 26.2			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ちくぜんに	こんにゃく・さとう・あぶら	とりにく・こんぶ・ちくわ	れんこん・にんじん・ほししいたけ たけのこ・ごぼう・さやいんげん			ちくわ たけのこ	
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	はくさい・はねぎ			あぶらあげ	
	しずおかけんさんなっとう		なっとう				なっとう	
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 27.3			
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ					
	トンクドウフ	さとう・でんぷん・ごまあぶら あぶら	なまあげ・ぶたにく	にんじん・ほししいたけ さやいんげん・しょうが			なまあげ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	とうもろこし・たまねぎ・えのきたけ はねぎ			たまご とうふ	
	かたぬきチーズ		チーズ				チーズ	
おはなし ランチメニュー 11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 28.3			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	★さけのちゃんちゃんやき	あぶら・さとう	さけ・みそ	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ ピーマン・とうもろこし			さけ	
	つくねじる	さといも・でんぷん・さとう あぶら	とりにく・あぶらあげ	はくさい・ごぼう・にんじん・しめじ たまねぎ・れんこん・はねぎ			あぶらあげ	
	ミニトマト			ミニトマト			ミニトマト	
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 26.1			
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・あぶら	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース				
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	ししゃも				ししゃも	
	きりほしだいこんのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりほしだいこん・こまつな・にんじん			きはだまぐろ	
	みそしる	じゃがいも	くわがめ・あぶらあげ・みそ	はねぎ			あぶらあげ	
おはなし ランチメニュー 13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 22.6			
	★カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		
	ぶくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが				
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーかじゅう		ヨーグルト			
16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 22.1			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ハンバーグの ごまソースがけ	ハンバーグ	さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・にんにく・しょうが		
		ごまソース	ごま・さとう			トマト・たまねぎ・トマトピューレ		トマト トマトピューレ
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし・パセリ				
やさいとぎのこのスープ		ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん しめじ・えのきたけ					

おしらせ

校外学習のお知らせです。
お弁当の用意をお願いします。

11月10日(火)
1年生・4組(1年生)は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。

11月12日(木)・17日(火)
2年生・4組(2年生)は、校外学習です。(17日は予備日です。)
お弁当の用意をお願いします。



★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立錦田小学校
ホームページ
↓
学校ブログ
↓
給食

三島市立錦田小学校 検索

錦田小ブログ
携帯サイトへ

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) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞			
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
おはなし ランチメニュー 17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 21.7		
	たきこみだいこんめし	こめ・むぎ・あぶら・さとう	あぶらあげ	だいこん・はだいこん・ごぼう		あぶらあげ	
	★さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ・パンこ さとう・あぶら	ぶたにく・かつおだし	たまねぎ		かつおだし	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん			
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ		たまご とうふ	
	かこうごさかな	ごま・さとう	かたくちいわし			かたくちいわし	
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 30.4		
	ほしぶどうパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	ほしぶどう		スキムミルク	
	バーベキューチキン	さとう	とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが			
	やさいとエリンギのソテー	あぶら		こまつな・エリンギ・キャベツ にんじん			
	ホタテととうにゅうのチャウダー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ホタテ・とうにゅう ベーコン	たまねぎ・パセリ		ホタテ とうにゅう	
ふるさと きょうしゅくのひ 19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 23.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にこみおでん	おでん	さといも・こんにゃく・さとう	やきちくわ・さつまあげ こんぶ		だいこん	やきちくわ さつまあげ
		うすらのたまご		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			かつおぶし
	ツナサラダ	あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		きはだまぐろ	
ココアプリン	さとう・ココア	ぎゅうにゅう・スキムミルク		ぎゅうにゅう スキムミルク			
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 27.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらとだいのこみあえ	じゃがいも・ごまあぶら・あぶら さとう	さわら・だいず	にら・しょうが		さわら だいず	
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		さつまあげ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ		とうふ あぶらあげ	
わしよくのひ こんだて 24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 30.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが		さば	
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・あぶらあげ・こんぶ やきちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース		だいず あぶらあげ やきちくわ	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん・はねぎ		とうふ	
おはなし ランチメニュー 25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 26.3		
	★みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ				
		ラーメンスープ	ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ		キャベツ・たまねぎ・たけのこ にんじん・とうもろこし・はねぎ しょうが・にんにく	たけのこ
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが			
	やさいチップス	あぶら		ごぼう・れんこん			
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 22.0		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぶん	とりにく	だいこん・にんじん・さやいんげん			
	ミックスかりんとう	さつまいも・ごま・あぶら・さとう	だいず			だいず	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・こまつな		とうふ あぶらあげ	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし		かつおぶし いわしぶし			
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 24.6		
	さけピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム		さけ バター	
	ほうれんそうのごまドレッシング	ごま・あぶら・さとう	ハム	ほうれんそう・キャベツ			
	あきあじシチュー	さつまいも・こむぎこ・バター あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース		バター・こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク	
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト	
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 26.0		
	にしょくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ツナそぼろ	あぶら・さとう	きはだまぐろ・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	きはだまぐろ
		いりたまご	あぶら・さとう	たまご			たまご
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ		あぶらあげ	
	ぶどうゼリー	さとう・みずあめ		ぶどうかじゅう			

おはなし ランチメニュー



11月は読書月間にあわせて、絵本や物語にでてくる食べものが給食に登場します！お楽しみに♪ (マークがついています。)

- ★ 6日(金) さつま汁 【ねずみのいもほり】
- ★ 11日(水) 鮭のちゃんちゃん焼き 【妖怪アパートの幽雅な日常】
- ★ 13日(金) カレーライス 【きょうはなんてうんがいいだろう】
- ★ 17日(火) 里芋コロッケ 【闇の守り人】
- ★ 25日(水) みそラーメン 【こまったさんのラーメン】

11月24日は 「和食の日」



秋は「実り」の季節。「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が全国各地で行われます。

日本の食文化にとって大切な時期である秋の日に、「和食」文化の大切さについて考えてほしい、そのような願いをこめて11月24日を「いい日本食」『和食の日』に制定しました。



和食を未来につなぐのは私たちです！
みんなで和食のことを勉強して、その
素晴らしさを多くの人に伝えていき
ましよう！

