11月 こんだてよていひょう

2022
三島市立錦田小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき ＜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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	食もつアレルギー
1（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		595 27.5	さば こなチーズ
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・こまつな とうもろこし		
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも	ぶたにく・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		あぶらあげ
2（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	たけのことぶたにくのにもの	あぶら・こんにゃく・さとう	ちくわ・ぶたにく	ほししいたけ・にんじん・ごぼう たけのこ・れんこん・さやいんげん	590 28.1	ちくわ
	みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	こまつな		あぶらあげ
	なっとう		なっとう			なっとう
おはなしランチメニュー 4（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボードーフどん	さとう・でんぷん・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ しょうが・にんにく・はねぎ	673 24.3	とうふ
	かいそういりサラダ ルルとララのガトーショコラ	さとう・ごまあぶら	わかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ガトーショコラ	さとう・こめこ・あぶら・ココア	とうにゅう			とうにゅう
7（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	580 28.3	
	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・キャベツ えのき		
8（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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・ピーマン ねぶか・とうもろこし	551 27.9	さけ
	つくねじる	でんぷん・さとう・あぶら	とりにく・あぶらあげ・わかめ	はくさい・ごぼう・にんじん・しめじ たまねぎ・れんこん		あぶらあげ
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト
おはなしランチメ 9（水）	ぎゅうにゅう チョコレートタッチ		ぎゅうにゅう			
	チョコカール	こむぎこ・チョコレート さとう・あぶら（大豆油）	たまご・スキムミルク			たまご だいずあぶら
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ぎゅうにく・ウィンナー	たまねぎ・トマトかんづめ にんじん・グリンピース	610 22.4	バター トマトかんづめ
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし・えだまめ		だいず
	にゅうさんきんいんりょう	さとう	スキムミルク			スキムミルク
10（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	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 いんげん・しょうが	576 26.1	なまあげ
	あおなとひじきのにびたし	あぶら・さとう	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし はねぎ		とうふ たまご
	かつおふりかけ	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
11（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	カレーライス	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース しょうが・にんにく	629 19.0	
	ふくじんづけ	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		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう		
14（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さつまいもコロッケ	さつまいも・こめこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ		547 18.4	とうにゅう だいずこ
	エリンギソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・にんじん		
	かきたまみそしる		わかめ・みそ・たまご	たまねぎ・はねぎ		たまご
	あじつきこざかな	ごま・さとう	いわし			いわし
15（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	おやこどん（ぐ）	さとう	たまご・とりにく	ほししいたけ・にんじん たまねぎ・グリンピース	628 29.6	たまご
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・はねぎ		かまぼこ とうふ
	かたぬきチーズ		チーズ			チーズ
16（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ちゅうかめん	こむぎこ				
	みそラーメンスープ	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	650 25.9	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・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		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき ＜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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	食もつアレルギー
17（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 19.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ホキのこめこおちゃフライ（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・キャベツ・にんじん とうもろこし		
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん		あぶらあげ
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
おはなしランチメニュー 18（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 23.8	
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム		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　おいしいおと	さつまいも・こむぎこ・バター あぶら	ぶたにく・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 グリンピース		バター・ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク
	ミニトマト			ミニトマト		
21（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 24.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶうちゃんどん	しらたき・さとう	ぶたにく	こまつな・だいこん・たまねぎ ねぶか・にんにく・しょうが		
	みそしる	さといも	わかめ・みそ	にんじん・しめじ		
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			ヨーグルト
22（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 26.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらとだいずのこうみあえ	じゃがいも・ごまあぶら・あぶら さとう・でんぷん	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	たまねぎ・えのき・こまつな		とうふ あぶらあげ
わしょくのひこんだて 24（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 18.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう	ちくわ・さつまあげ こんぶ	だいこん		ちくわ さつまあげ
	きりぼしだいこんとツナのあえもの	さとう	まぐろ	きりぼしだいこん・にんじん こまつな		まぐろ
	みかんタルト	こむぎこ・さとう・こめこ あぶら	ぎゅうにゅう・たまご だいずこ	みかんかじゅう		ぎゅうにゅう たまご だいずこ
25（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672 23.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チキンポークのハンバーグ（ごまソース）	さとう・でんぷん・ごま	とりにく・ぶたにく だいずこ	たまねぎ・にんにく・しょうが トマトソース		だいずこ トマトソース
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ さとう	ハム	にんじん・きゅうり・とうもろこし		マヨネーズ
	きのこのスープ		ベーコン	たまねぎ・エリンギ・しめじ えのき・はねぎ		
28（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 22.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのカレーに	あぶら・ルウ	だいず・ぶたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・グリンピース しょうが・にんにく		だいず・とうふ
	キャベツサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	スイートポテト　おいものもうさん	さつまいも・こめこ・さとう ショートニング・あぶら	とうにゅう・かんてん			とうにゅう
29（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 20.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	ぶたにく	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		あぶらあげ・みそ	はくさい・しめじ・はねぎ		あぶらあげ
	かつおふりかけ	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
30（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 25.2	
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん		
	とりにくのホワイトソース	バター・こむぎこ・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・こまつな・とうもろこし マッシュルーム・にんにく・しょうが		バター・こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク
	やさいのスープに		ウィンナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ		

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。）

★　４日（金）ガトーショコラ　【ルルとララのガトーショコラ】
★　９日（水）チョコカール　【チョコレートタッチ】
★１８日（金）ほうれん草のゴマドレ・ミニトマト　【おいしいおと】
★２８日（木）スイートポテト　【おいものもうさん】

＊お知らせ＊

★１１月１日（火）　１年生・なかよし　遠足
★１１月１０日（木）２年生・なかよし　校外学習

11月24日は「和食の日」

秋は「実り」の季節。「自然」に感謝し、五穀豊穣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ょう！

＊ 献立は天候等により、変更になることがあります。