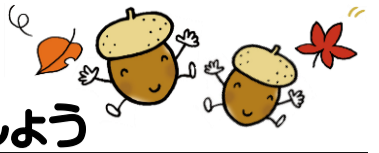




11月

きゅうしょくよていこんだてひょう



とくらしょう

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
1 (金)	ひじきごはん	こめ・むぎ	あぶら	とりにく・あぶらあげ	ひじき	にんじん・グリーンピース	536 429
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう	あぶら	さかなのすりみ		こまつな	
	こまつなのびたし					こまつな・にんじん・しめじ えのきたけ	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
5 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					582 312
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ピピンバ (にくいため)	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく・みそ ぶたにく		ぜんまい・にんにく	
	ピピンバ (やさいのナムル)		ごまあぶら	かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	ピピンバ (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
わかめスープ		ごまあぶら ごま		わかめ	たまねぎ・えのきたけ はねぎ・とうもろこし		
6 (水)	ソフトめん	こむぎこ					658 484
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター	ぶたにく・だいず	スキムミルク チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ ふるね・にんにく・トマト	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ポークウインナー		たまねぎ・パセリ	
	ラムネがたチーズ				チーズ		
7 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					567 346
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	きびなごフライ	パンこ・こめ こむぎこ	あぶら・ごま	きびなご			
	※きびなごフライには、魚卵があるものがあります。						
	くきわかめのきんぴら	こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
みそしる			みそ・あぶらあげ とうふ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
いい歯 の日 8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					637 415
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごぼういりハッシュドビーフ	こむぎこ・さとう	バター	ぎゅうにく	こなチーズ	たまねぎ・ごぼう・にんじん・トマト グリーンピース・ふるね・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	カリカリじゃこのサラダ	さとう	ごまあぶら	ちりめんじゃこ			
	かみかみこんぶ				こんぶ		
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					596 318
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	だいずコロケ ソース	じゃがいも・さとう	ごま ごま	だいず		たまねぎ	
	おひたし					にんじん・ほうれんそう キャベツ	
	さといものみそしる	さといも		みそ		たまねぎ・はねぎ	
12 (火)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	ポークウインナー		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	565 288
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	ほうれんそうソテー		バター			ほうれんそう・とうもろこし キャベツ	
	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	
13 (水)	あげぱん (シナモン)	さとう・こむぎこ	あぶら ショートニング		スキムミルク		677 299
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポトフ フルーツジュレ	じゃがいも さとう・みずあめ	あぶら	ぶたにく・ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん りんご缶・パイナップル缶 アセロラ果汁・みかん缶	
2 年 生 は 校 外 学 習 の た め 給 食 は あ り ま せ ん							
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					641 412
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	じゃがいも カレールウ	あぶら	とりにく	こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・グリーンピース	
	ビーンズサラダ あじつきこざかな	さとう さとう	ごまあぶら ごま	だいず		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					561 368
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに さつまいものみそしる	さとう・でんぷん さつまいも		こおりどうふ・ぶたにく みそ・なまあげ		だいこん・にんじん・さやいんげん えのきたけ・はねぎ	
	かつおふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし			
土曜参観 16 (土)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					656 323
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボ豆腐	さとう でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ はねぎ・ふるね・にんにく	
	はるさめサラダ	りよくとうはるさめ	ごまあぶら	ごま		きゅうり・にんじん とうもろこし	
くだもの					みかん		
18(月)	振	替	休	日			

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
ふるさと給食 19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 354	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロケ	さつまいも・さとう	あぶら	とうにゅう				
	きりぼしだいこんのソースいため	でんぷん	あぶら	ぶたにく	あおのり こんぶ			ゆでぼしだいこん・キャベツ にんじん
みそしる		ごま	とうふ・みそ		たまねぎ・こまつな			
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					568 372	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	やきつくね	でんぷん・さとう	ラード	とりにく・えんどうまめ かつおぶし				キャベツ・ふるね・にんにく
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき			こまつな・えのきたけ
とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・なまあげ みそ		だいこん・にんじん・はねぎ ごぼう			
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					581 306	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にこみおでん	こんにゃく・さといも さとう		ちくわ さつまあげ	こんぶ			だいこん
	うずらのたまごのしょうゆに ツナのおえもの	さとう		うずらのたまご まぐろゆづけ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし
イチゴミルクデザート	さとう・かとうれんにゅう			ぎゅうにゅう	いちごかじゅう			
和食の日 22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					572 288	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ホキのいろどりやさいあんかけ	さとう・でんぷん		ほき・かまぼこ				たまねぎ・しめじ・にんじん こまつな
	おさかなとうにゅうだんごの すましじる	でんぷん・さとう		とうふ おさかなとうにゅうだんご				にんじん・えのきたけ はねぎ・だいこん
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					601 301	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく				たけのこ・ピーマン ふるね・にんにく
	とうふとチンゲンサイの スープ	でんぷん	ごまあぶら ごま	とうふ・とりにく				たまねぎ・とうもろこし チンゲンサイ・きくらげ みかん
くだもの								
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 337	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのみそに ごまあえ	さとう	ごま	さば・みそ				ふるね ほうれんそう・キャベツ にんじん
	ぐたくさんじる	さといも こんにゃく		とうふ・みそ				だいこん・ごぼう・はねぎ
甘藷の日 27 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					664 307	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりにくとさつまいもの あげに	さつまいも・さとう	ごま	とりにく・だいず				さやいんげん・しめじ にんじん・ふるね
	すまし汁	でんぷん		かまぼこ・とうふ				えのきたけ・はねぎ・にんじん
28 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					649 418	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	たちうおのカレーチーズやき にびたし			たちうお	こなチーズ			にんにく こまつな・はくさい・とうもろこし
	さつまいものみそしる	さつまいも		あぶらあげ・みそ				たまねぎ・はねぎ
29 (金)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく			550 367	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	むしぎょうざ	こむぎこ・でんぷん	ラード・あぶら	ぶたにく				キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね
	ハムとチンゲンサイのいためもの だいこんのスープ	こめこ・さとう	あぶら・ごま	ポークハム とりにく				チンゲンサイ・えのきたけ だいこん・はねぎ・えのき

◎今月は20回です。

◎献立は天候等により、変更になるときもあります。

保護者のみなさまへ

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、“形のない文化”を対象としています。
気づかないうちになくなってしまわないように、学校給食を通して和食文化を伝えていきますので、ご家庭でも実践してみてくださいはいかがでしょうか。



守っていきこう！わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

- ①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさの表現
- ④年中行事とのかかわり

和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

☆11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう
徳倉小では22日にお出しをたっぷり使った和食給食を提供します。

☆27日の甘藷はJA三島函南甘藷部会さんより無償提供していただきます。

