



11月 こんだてよていひょう



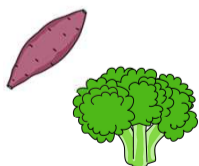
三島市立坂小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

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		<あかのなかま> おもにからだをつくる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
6年生 修学旅行 給食なし 1日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		646 24.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あじのフライ	こむぎこ・でんぷん・パンこ	あぶら	あじ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
とんじる	こんにゃく・さかかんしょ		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
6年生 修学旅行 給食なし 2日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		541 19.3
	ちゅうかどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	てづくりフルーツゼリー	さとう				パインかん・みかんかん	
1・2年生 校外学習 給食なし 4日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		637 24.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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			
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		はくさい・こまつな	
くだもの					みかん		
7日 (月)	☆おはなしランチメニュー☆ 「カレー地獄旅行」より『カレーライス』						606 23.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーライス(むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	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・グリーンピース	
ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン		
8日 (火)	☆おはなしランチメニュー☆ 「おばけのてんぷら」より『さつまいものてんぷら』						512 18.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	きのこごはん	こめ・むぎ		とりにく		にんじん・ほししいたけ・しめじ・えのき	
	さつまいものてんぷら	さかかんしょ・こむぎこ	あぶら	たまご			
	おひたし					こまつな・はくさい・コーン	
みそしる			みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
9日 (水)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ぐりとぐら」より『てづくりカステラ』						663 23.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	コーンピラフ	こめ・むぎ	オリーブオイル	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・コーン	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ミニウイナー	こなチーズ・グリーンピース	たまねぎ	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
てづくりカステラ	さとう・ホットケーキミックス	バター	たまご	ぎゅうにゅう			
10日 (木)	☆おはなしランチメニュー☆ 「特急おべんとう号」より『納豆』						604 25.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちくせんに	こんにゃく・さとう	あぶら	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	
	なっとう(たれつき)			だいず・かつおぶし	こんぶ		
	みそしる			みそ	わかめ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
くだもの					みかん		
11日 (金)	☆おはなしランチメニュー☆ 「へんしんレストラン」より『ビーフシチュー』						683 25.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ビーフシチュー	こむぎこ・じゃがいも	バター・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・にんじん・マッシュルーム・トマト・たまねぎ・グリーンピース	
ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン		

14日から30日は、裏面をみてください。

今月は坂小の畑でとれた甘藷(さつまいも)とブロッコリーを使用する予定です。



☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

*だいこん *キャベツ

☆お知らせ☆

- ・1日、2日 修学旅行のため、6年生は給食がありません。
- ・4日 1・2年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・7日～11日 「おはなしランチメニュー」



読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立にとり入れています。

- ・22日 ふるさと給食の日です。地場産物を多く取り入れています。
- ・24日 和食の日の給食です。だしを味わいましょう。
- ・30日 持久走がんばろう給食です。パワーをつけて、持久走をがんばりましょう！



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値キ- (kcal) たんぱく しつ(g)	
		<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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質		
14日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん なまあげのごもくに みそしる かつおぶりかけ くだもの					ぎゅうにゅう		634 26.8
15日 (火)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ポークパオズ エリンギソテー ちゅうかコーンスープ					ぎゅうにゅう		561 23.9
16日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハンバーグ ケチャップソース ほうれんそうのソテー あきあじシチュー					ぎゅうにゅう		696 27.4
17日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーチーズやき こまつなのびたし みそしる					ぎゅうにゅう		536 25.9
18日 (金)	ぎゅうにゅう げんまいりロールパン ポークビーンズ フレンチサラダ てづくりスイートポテト					ぎゅうにゅう		707 27.7
21日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなとだいずのカシューナッツあえ おひたし みそしる					ぎゅうにゅう		674 29.6
ふるさと 給食の日 22日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かんしょのスコップコロケ ブロッコリーのマヨネーズあえ みそしる					ぎゅうにゅう		627 18.0
和食の日 24日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのみそに にびたし すましじる くだもの					ぎゅうにゅう		584 26.4
25日 (金)	ぎゅうにゅう ピピンバ(むぎいりごはん) (にくみそ) (ナムル) (たまご) ワンタンスープ					ぎゅうにゅう		616 28.1
28日 (月)	ぎゅうにゅう おさくらごはん にこみおでん ツナのあえもの					ぎゅうにゅう		487 21.6
29日 (火)	ぎゅうにゅう みそラーメン(ちゅうかめん) みそラーメン(しる) ぎょうざ ちゅうかいため					ぎゅうにゅう		574 25.4
持久走 がんばろう 給食 30日	ぎゅうにゅう パワーアップぶたどん(むぎいりごはん) (く) たまごスープ ふじさんゼリー					ぎゅうにゅう		609 24.9

*今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。
*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

11月24日は「和食の日」

和食は日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本人の伝統的な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、11月24日を「いい日本食」の日として制定しました。



和食について「給食だより」にものせています。ぜひ読んでみてください。