



11月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどりのなかま)	
2月 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	さんしょくどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ツナそば)	あぶら・さとう・でんぷん	ツナ・ぶたにく	ふるね	
	(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	(ナムル)	ごま・ごまあぶら・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき・だいこん・はねぎ	
4月 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりにく	ふるね	
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
マカロニスープ	マカロニ・じゃがいも	ベーコン		にんじん・たまねぎ・パセリ	
浜名湖産のうなぎを無償でいただきます					
5月 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	うなぎのたまごとじどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	あぶら・さとう	うなぎ・あぶらあげ・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ ねぶかねぎ	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	しめじ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
6月 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・あぶら・さとう でんぷん	とりにく	ふるね・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・はくさい	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
9月 (月) ふるさと給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	ひじきごはん	こめ・むぎ	ひじき・とりにく・だいす	にんじん・しいたけ	
	さといもみしまコロッケ	さといも・あぶら・でんぷん・さとう こむぎこ	ぶたにく・だいす	たまねぎ	
	おひたし			こまつな・キャベツ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
10月 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	マメマメピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ベーコン・だいす	にんじん・えだまめ・たまねぎ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	
	あきあじシチュー	さつまいも・バター・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
11月 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう でんぷん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ うずらのたまご・みそ	だいこん	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・コーン	
	くだもの			りんご	
12月 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702
	さといものミートカレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	さといも・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいす	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・ピーマン	
	シーフードサラダ	ごまあぶら・さとう	えび・いか	きゅうり・キャベツ	
13月 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		719
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのかばやき	あぶら・ごま・でんぷん・さとう	さんま	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	えのき・たまねぎ	
16月 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくぜんに	こんにゃく・さといも・さとう あぶら	とりにく	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん さやいんげん	
	にくだんごじる	でんぷん・パンこ	とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん・はねぎ しいたけ	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし		

☆お知らせ☆

- ・4日(水) 5年生は社会科見学のため、給食はありません。
- ・6日(金) 1・2年生は校外学習のため、給食はありません。
- ・13日(金) 6年生は修学旅行のため、給食はありません。

☆17日からのこんだては裏面をご覧ください

🦷 11月8日はいい歯の日🦷
よくかむとよいこといっぱい

血流がよくなり
脳の働きが活発に

食べ過ぎを防いで
肥満を予防

消化・吸収が
よくなる

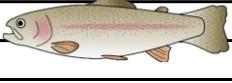


だ液がよく出て
虫歯予防に

新型コロナウイルスにより、出荷量に影響がでている農畜水産物生産者を支援する事業より、
今月はこれらの県産の食材をいただきます。

- 5日(木) 浜名湖産うなぎ
- 20日(金) 静岡県産養殖にじます
- 25日(水) 静岡県産和牛

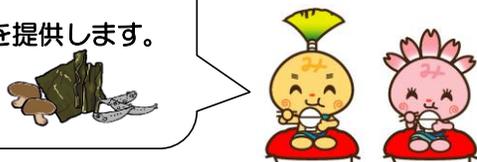


日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)	
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・ぎゅうにく・だいずみそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ		
	ポテまめちゅうかサラダ ミルクプリン	じゃがいも・さとう・ごまあぶら さとう	だいず だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう	きゅうり・コーン		
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ごぼういりハッシュドビーフ ピーズサラダ	バター・こむぎこ・あぶら ごまあぶら・さとう	ぎゅうにく・だっしふんにゅう こなチーズ だいず	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610	
	みそラーメン(めん)	こむぎこ				
	(ぐ)	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン・はねぎ		
	ぎょうざ ちゅうかいため	こむぎこ・でんぷん・あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・たまねぎ にら たけのこ・チンゲンサイ		
20 (金)	県産養殖にじますを無償でいただきます					626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にじますのたつたあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	にじます			
	からしあえ			ほうれんそう・はくさい		
	みそしる くだもの		なまあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ みかん		
24 (火) 和食の日 こんだて	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね		
	こまつなのびだし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ		
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ		
25 (水)	県産和牛を無償でいただきます					714
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにく	 にんにく・たけのこ・ピーマン・ふるね		
	とうふとこまつなのスープ くだもの	ごま・でんぷん	ベーコン・とうふ	たまねぎ・こまつな りんご		
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	あつやきたまご	さとう	たまご			
	ごもくまめ	さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・はねぎ		
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586	
	セルフサンド(パン)	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう			
	ポロニアカツ	じゃがいも・パンこ・でんぷん・さとう	とりにく			
	むしキャベツ(ごまソース) ポテトスープ	ごま・さとう じゃがいも	ベーコン	キャベツ たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ		
28 (土)	☆☆ 坂っ子カ-ニバル ☆☆					608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらのてりやき		さわら			
	きんぴら みそしる	あぶら・さとう・ごま さつまいも	さつまあげ みそ	ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・しめじ・はねぎ		

今月の給食は19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。

☆お知らせ☆
・28日(土) 1年生保護者の給食試食会があります。

24日は「和食の日」にちなんだ和食献立を実施する予定です。だしを味わえるすまし汁を提供します。お楽しみに☆



いいにほんしょく
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。