



11月きゅうしょくよていこんだてひょう 2018

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のもとになる (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)	
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく	にんじん・ごぼう・たけのこ れんこん・しいたけ	
	みそしる		みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
	なっとう		なっとう		
	くだもの			みかん	
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	くりごはん	こめ・むぎ・くり・ごま			
	さといもみしまコロッケ	さといも・あぶら・でんぶん こむぎこ・さとう	ぶたにく・だいず	たまねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・はくさい	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	だいこん・はねぎ	
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554
	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	こんぶ・ちくわ・さつまあげ うすらのたまご	だいこん	
	ツナのあえもの		ツナ	きゅうり・キャベツ・コーン	
	くだもの			みかん	
6 (火) 感謝祭 献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		808
	りんごチップパン				
	とりのこうみやき	ごま	とりにく	ふるね・にんにく・パセリ	
	マッシュポテト	じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう		
	ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリ・トマト・こまつな	
	かぼちゃプリンタルト	こむぎこ・さとう・あぶら	たまご・だっしふんにゅう	かぼちゃペースト	
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくとだいずのみそに	あぶら・じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・だいず・みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん・ふるね	
	きんぴら	ごまあぶら・ごま	ハム	ごぼう・セロリ・にんじん	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご・わかめ	はくさい・だいこんのは	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		682
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ・クリンピース	
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	だいず・わかめ		
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・こまつな	
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トングドワフ	あぶら・でんぶん	ぶたにく・とうふ	にんじん・しいたけ・チンゲンサイ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・ごま	とりにく	キャベツ・きゅうり	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	しいたけ・コーン・はねぎ	
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・コーン	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・しめじ・トマト・こまつな	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのかばやき	あぶら・でんぶん・ごま	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		みそ・わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	きりこんぶと	ごまあぶら	ぶたにく・こんぶ・なまあげ	ふるね・にんじん	
	ぶたにくのいためもの			たまねぎ・しめじ・こまつな	
	みそしる	さつまいも	みそ		
	おこのみまめ	あぶら・さとう・でんぶん	しろはなまめ		
16 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードワフ	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たまねぎ・たけのこ にんじん・しいたけ・はねぎ	
	ワンタンスープ	ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	くだもの			みかん	



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)	
17 (土) 坂っ子カーニバル	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		731
	カレーライス (ごはん) (ルウ)	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう だいず・こなチーズ・ぎゅうにゅう ダイスチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり	
	ピーチゼリー	ゼリーのもと		ももかん	
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	ツナピラフ	こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・しめじ	
	じゃがいもと ウィンナーのトマトに	あぶら・バター・こむぎこ・じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ・トマト・グリーンピース しろはなまめ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	おやこどん (ごはん) (く)	こめ・むぎ さとう	とりにく・たまご・なると みそ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリピース たまねぎ・こまつな	
	みそしる				
	かこうこざかな	さとう・ごま	こざかな		
22 (木) 和食の日 こんだて	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば	ふるね	
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー	
	すましじる		とうふ・かまぼこ	にんじん・だいこん・えのき・はねぎ	
26 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さつまいものそぼろに	あぶら・さつまいも・でんぶん	ぶたにく・だいず・	ふるね・たまねぎ・にんじん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
27 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679
	キャロットライス	こめ・むぎ・バター		にんじん	
	イカときのこの ホワイトソースがけ	バター・こむぎこ	イカ・ぎゅうにゅう・こなチーズ	しめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ	
	ポテまめサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	だいず	きゅうり	
	アセロラゼリー				
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707
	ごもくラーメン	ちゅうかめん・あぶら・でんぶん ごまあぶら	ぶたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・もやし しいたけ・コーン・にんじん・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にら・ねぎ ふるね・にんにく	
	ミックスかりんとう	あぶら・さとう・さつまいも アーモンド・ごま	だいず		
29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536
	ひじきごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
30 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずの カシューナッツあえ	あぶら・でんぶん	だいず		
	からしあえ			こまつな・はくさい	
	みそしる		みそ・はねぎ	だいこん・しめじ・はねぎ	

今月の給食は21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。

☆お知らせ☆

- ・6日はアメリカの感謝祭献立です。
- ・14日 1、2年生は郊外学習のため給食がありません。
- ・26日は「JA三島函南甘藷部会」より頂いたさつまいもを使用します。
- ・17日(土)は坂っ子カーニバルです。給食があります。
- ・22日は24日の和食の日にちなんだ和食献立です。

☆お願い☆

- ・給食当番の時は、マスクを持たせてください。

○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。

アメリカでは毎年11月の第4木曜日に食べ物の収穫を感謝する感謝祭(Thanksgiving Day)というお祭りがあります。七面鳥(ターキー)やマッシュポテト、パンプキンパイなどを食べてお祝いします。給食では6日にアメリカの感謝祭にちなんだ献立を実施する予定です♪



24日は土曜日のため、22日に「和食の日」にちなんだ和食献立を実施予定です。だしを味わうすまし汁を提供します。

