



2021年 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム |
|----|--|-------------------------|------------------------|----------------------------------|--|---|--|
| | | おもにエネルギーになる | | おもにからだをつくる | | おもにからだのちょうしをとのえる | |
| | | (きいろのグループ) | | (あかのグループ) | | (みどりのグループ) | |
| | | たんぱく質 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| 1 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん トクドウフ わかめスープ かこうこざかな | こめ・むぎ でんぷん・さとう | あぶら・ごまあぶら ごま | なまあげ・ふたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ こざかな | 620 Kcal 27.7 g 20.7 g 517 mg | |
| 2 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりとさつまいものあげに みそしる | こめ・むぎ さつまいも・でんぷん・さとう | あぶら | とりにく・だいず あぶらあげ・とうふ・みそ | ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・たけのこ・さやいんげん だいこん・にんじん・はねぎ | 669 Kcal 24.5 g 21.9 g 1.328 mg | |
| 4 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーチーズ焼き やさいソテー みそしる | こめ・むぎ | あぶら | さば ハム あぶらあげ・みそ | ぎゅうにゅう チーズ キャベツ・にんじん だいこん・はねぎ | 590 Kcal 28.3 g 19.2 g 327 mg | |
| 5 | ぎゅうにゅう とりごぼろピラフ コールスローサラダ クリームスープ | こめ・むぎ さとう | バター あぶら | とりにく あぶら | ぎゅうにゅう ごぼろ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース チーズ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・パセリ | 630 Kcal 20.7 g 19.8 g 475 mg | |
| 8 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん いかのちゅうかいだめ きゅうりのカリカリづけ にくだんごのスープ | こめ・むぎ でんぷん・さとう | あぶら・ごまあぶら・かシューツツ ごま | いかにく・だいず・みそ とりにく・ふたにく・だいず・とうふ | ぎゅうにゅう たけのこ・ねぶかねぎ・さやいんげん きゅうり だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ | 636 Kcal 26.4 g 21.9 g 2.4 g 323 mg | |
| 9 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん あつやきたまご きりほしだいこんのもの みそしる のりのつくだに | こめ・むぎ さとう | あぶら | たまご さつまあげ・あぶらあげ とうふ・みそ | ぎゅうにゅう こんぶ わかめ のり | 600 Kcal 21.9 g 15.6 g 2.3 g 341 mg | |
| 10 | ぎゅうにゅう ちゅうかめん ジャージャーめん ぎょうざ ヘルシーサラダ | こむぎこ でんぷん・さとう | あぶら・ごま | ふたにく・だいず・みそ ふたにく | ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・にら きゅうり・キャベツ・にんじん | 660 Kcal 27.7 g 21.4 g 2.3 g 428 mg | |
| 11 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのうめ ツナとこまつなごまあえ みそしる | こめ・むぎ さとう・でんぷん | ごま | いわし ツナ あぶらあげ・みそ | ぎゅうにゅう しそ・うめ こまつな・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・はねぎ | 591 Kcal 24.8 g 19.8 g 2.1 g 502 mg | |
| 12 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん ごぼろいりハッシュドポーク ジャーマンポテト くだもの | こめ・むぎ こめこ・さとう・でんぷん | あぶら | ふたにく ウィンナー | ぎゅうにゅう こなチーズ・スジ・キムミルク こなチーズ りんご | 662 Kcal 21.1 g 18.2 g 1.7 g 344 mg | |
| 15 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげだしとうふのそぼろあん こまつなのびたし けんちんじる | こめ・むぎ でんぷん・さとう | あぶら | とうふ・とりにく | ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな・しめじ・にんじん ごぼろ・だいこん・にんじん・はねぎ | 622 Kcal 22.5 g 21.9 g 1.6 g 382 mg | |
| 16 | ぎゅうにゅう ツナピラフ ラザニア やさいスープ | こめ・むぎ | バター あぶら | ツナ ふたにく・だいず ウィンナー | ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・トマト・マッシュルーム・パセリ キャベツ・だいこん・にんじん・こまつな | 647 Kcal 26.9 g 22.3 g 2.8 g 436 mg | |

11月8日はいい歯の日☆よくかんで食べよう!



○1日(月)・2日(火)5年生は自然教室のため給食はありません。

17日(水)からは裏面をご覧ください



| 日 | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム |
|---------------------|--|--|----------------------------|---|-----------------------------|---|---|
| | | 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のえる (みどりのグループ) | |
| | | 炭水化物 <small>たんぱく質</small> | 脂質 <small>たんぱく質</small> | たんぱく質 <small>たんぱく質</small> | 無機質 <small>たんぱく質</small> | ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small> | |
| 17 (水) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのみみじゆき ごちくまめ みそしる | こめ・むぎ こんにゃく・さとう さつまいも | | | ぎゅうにゅう | | 683 Kcal 30.3 g 22.6 g 2.2 g 312 mg |
| 18 (木) ふるさと給食 | ぎゅうにゅう ふきよせごはん さといもみしまコロッケ おひたし みそしる | こめ・むぎ・さつまいも さといも・こむぎこ・こめこ・さとう・でんぷん | ごま あぶら | とりにく ぶたにく・だいず | ぎゅうにゅう | にんじん・しいたけ たまねぎ キャベツ・にんじん だいこん・こまつな | 622 Kcal 21.1 g 20.9 g 2.6 g 343 mg |
| 19 (金) | ぎゅうにゅう カレーごはん キーマカレー スイートポテトサラダ | こめ・むぎ こめこ・さとう・でんぷん さつまいも | | | ぎゅうにゅう | | 694 Kcal 23.4 g 25.7 g 1.9 g 316 mg |
| 22 (月) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん おやこどん みそしる くだもの | こめ・むぎ さとう じゃがいも | | | ぎゅうにゅう | | 633 Kcal 25.7 g 18.6 g 2.1 g 339 mg |
| 24 (水) 和食の日 | ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのごまやき ひじきのもの ぐだくさんじる | こめ・むぎ さとう さとう さといも | ごまあぶら・ごま | さわら だいず・とりにく・あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ | 611 Kcal 28.3 g 20.3 g 2.1 g 366 mg |
| 25 (木) | ぎゅうにゅう わかめごはん とうろのごもくに おさかなだんごじる | こめ・むぎ でんぷん・さとう でんぷん・さとう | あぶら | ぶたにく・とうろ・みそ ぎよにくすりみ・とうろ | ぎゅうにゅう | | 604 Kcal 23.8 g 18.1 g 2.6 g 302 mg |
| 26 (金) | ぎゅうにゅう よこわりパン ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツソテー あきあじシチュー ラフランスゼリー | こむぎこ・さとう でんぷん・さとう さつまいも・こめこ・さとう・でんぷん さとう・みずあめ | ショートニング あぶら あぶら | とりにく・ぶたにく・だいず | ぎゅうにゅう スキムミルク | たまねぎ・トマトピューレ キャベツ たまねぎ・にんじん・しめじ・ほうれんそう ラフランスかじゅう | 664 Kcal 24.8 g 23.9 g 2.7 g 525 mg |
| 29 (月) | ぎゅうにゅう すきやきごはん きびなごフライ ちくわとやさしいいためもの みそしる | こめ・むぎ こむぎこ・パンこ はるさめ | ごま ごま・あぶら あぶら | ぎゅうにく きびなご ちくわ・ハム みそ | ぎゅうにゅう | たまねぎ キャベツ・にんじん・にら だいこん・えのき・にんじん・はねぎ | 641 Kcal 26 g 20.8 g 2.9 g 345 mg |
| 30 (火) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん にこみおでん うすらのたまご ツナサラダ かつおぶりかけ | こめ・むぎ さといも・こんにゃく・さとう | | さつまいも・がんも・ちくわ うすらのたまご ツナ かつおぶし | ぎゅうにゅう こんにゃく | だいこん レタス・キャベツ・きゅうり・コーン | 601 Kcal 24.8 g 19.5 g 2.1 g 324 mg |

11月24日は「和食の日」

「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の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「和食の日」と制定されました。

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



今月の給食は20回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

まごわ(は)やさしい

「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識して、色々な食材を食べることでバランスのよい食事に近づけます。和食の日の給食は、「まごわやさしい」を取り入れた献立です。ぜひ、「まごわやさしい」を探してみてください。

- ま まめ
- ご ごま
- わ わかめ(かいそう)
- や やさい
- さ さかな
- し しいたけ(きのこ)
- い いも

