



11月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

じふし おお *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もとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		681 30.0
	むぎごはん	こめ・むぎ				きゅうしよくでつかうしいたけは、 ほしいたけをつかっています。	
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・カットだいず・みそ・とうふ		しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく	わかめ	にんじん・はくさい・にら	
	りんご					りんご	
2日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		588 25.0
	ひじきごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん・しいたけ	
	あつやきたまご	さとう		たまご			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		あぶらあげ・とりにく・ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		えのきたけ・はねぎ	
みかん					みかん		
5日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		710 29.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ドライカレー		あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	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	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
感謝祭の日 6日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 25.0
	リンゴチップパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク	りんご	
	とりのこうみやき			とりにく		しょうが・にんにく	
	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・セロリー・トマト・こまつな	
7日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		644 30.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さわらのてりやき			さわら			
	いんげんのたまごとじ	さとう		たまご		さやいんげん	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
みかん					みかん		
いい歯の日 8日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		530 23.7
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(ぐ)	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・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・にら	
9日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		671 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ		しょうが・しいたけ・にんじん・コーン・チンゲンツアイ	
	みそしる			みそ・あぶらあげ		だいこん・こまつな・キャベツ	
	みかん					みかん	
12日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		643 25.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	こんにやく・さといも・さとう・でんぷん		ちくわ・さつまあげ・みそ	むすびこんぶ	だいこん	
	おひたし			かつおぶし		はくさい・こまつな・えのきたけ	
	おこのみまめ	さとう・でんぷん	あぶら	しろいんげんまめ			
13日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		688 30.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	こまつなソテー		あぶら・アーモンド	ハム		こまつな・コーン	
	あきあじシチュー	こむぎこ・さとまいも	バター	とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
14日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		546 23.0
	たきこみごはん	こめ・むぎ		とりにく・あぶらあげ		しめじ・みつば	
	にくじゃが	さとう・こんにやく・じゃがいも		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	はねぎ	
15日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 28.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちくぜんに	こんにやく・さとう	あぶら	とりにく・ちくわ	むすびこんぶ	にんじん・ごぼう・れんこん・グリーンピース・たけのこ	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		こまつな	
	なっとう			なっとう			
16日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 28.4
	さつまいもピラフ	こめ・むぎ・さつまいも	バター	とりにく		たまねぎ・みかんかじゅう・グリーンピース	
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん・パセリ	
	やさしいソテー		あぶら・バター			キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	きのこのスープ		ごま			しいたけ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・はねぎ	



19日から30日は、裏面をみてください。

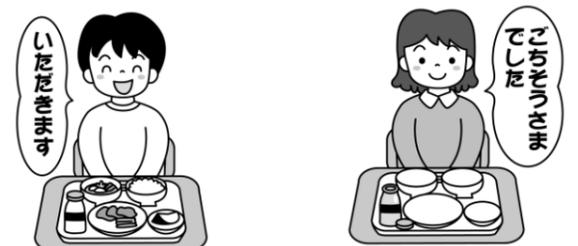
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン・無機質	
19日 (月)	ぎゅうにゅう バターライス(パセリいり) ポテトグラタン たまごスープ すりおろしリンゴ	こめ・むぎ	バター			ぎゅうにゅう パセリ コーン・ピーマン きくらげ・ほうれんそう りんご	677 28.0
20日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごフライ きりほしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる みかん	こめ・むぎ		こめ・あぶら あぶら	きびなご ぶたにく・さつまあげ	ぎゅうにゅう パセリ コーン・ピーマン きくらげ・ほうれんそう りんご	692 24.7
和食給食 の日 21日 (水)	11月24日(ゴロあわせ: いいにほんしょくのひ)は和食の日です。24日には少し早いですが、21日は和食を意識した献立となっています。						
	ぎゅうにゅう いかのたきこみごはん みしまジャガトット くきわかめのきんぴら だいこんのわふうスープ	こめ・むぎ		いか・あぶらあげ さかなすりみ		ぎゅうにゅう しいたけ こまつな にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・はねぎ	510 23.2
22日 (木)	ぎゅうにゅう みそラーメン(麺) みそラーメン(スープ) ぎょうざ ちゅうかいため みかん	こむぎこ		あぶら・こまあぶら・こま ぶたにく・みそ		ぎゅうにゅう にんじん・キャベツ・コーン・もやし・はねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・しょうが・にんにく たけのこ・チンゲンサイ みかん	653 26.7
甘藷の日 26日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくとさつまいものあげに ごまあえ すましじる	こめ・むぎ		あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん ほうれんそう・はくさい はねぎ	659 21.7
27日 (火)	ぎゅうにゅう バターライス(コーンいり) ゴボウいりハッシュドビーフ グリーンサラダ かこうこざかな	こめ・むぎ	バター	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう コーン じょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース ダイスチーズ レタス・キャベツ・きゅうり・ほしぶどう	873 28.0
28日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん にじますのやさいあんかけ おひたし みそしる	こめ・むぎ		あぶら	にじます	ぎゅうにゅう しめじ・しいたけ・えのきたけ・にんじん・たけのこ こまつな・キャベツ・コーン わかめ はねぎ	585 22.9
29日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふハンバーグ いそベポテト コーンスープ	こめ・むぎ		あぶら	とうふ・とりにく・おから	ぎゅうにゅう あおのり コーン・ほうれんそう	706 21.9
30日 (金)	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん かんしょみしまコロケ ごまあえ みそしる みかん	こめ・むぎ・こんにゃく・さとう	あぶら	あぶら	ちくわ・とりにく とうにゅう あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・ごぼう・しめじ・えだまめ キャベツ・こまつな わかめ はねぎ みかん	636 19.7

* 今月の給食は21回の予定です。
野菜の高騰が続いています。献立や使用野菜を変更する場合があります。



おしらせ

11月 2日 * 5年生は社会科見学のため、給食はありません。
11月22日 * 3年生は社会科見学のため、給食はありません。



よくかんで食べていますか?

健康な歯を保つためには、よくかんで食すること、食べた
しっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食
べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯を
つくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDは意識してとりたい栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」

歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



たいせつなことがかいてあります。いちねんせいもよんでください。

