

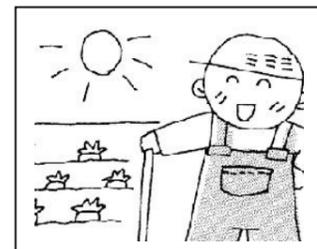
# 中郷小こんだてよていひょう 11月



ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにわつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん
4	火	だいこんそぼろに はるまき キャベツあまずあえ	牛乳 とりにく	主食 こめ むぎ あぶら さといも さとう	だいこん にんじん いんげん キャベツ コーン
5	水	さつまいもごはん あじのさんがやき ごまあえ みぞしる	牛乳 みそ とうふ わかめ あぶらあげ	主食 こめ むぎ さとう さつまいも ごま	こまつな はくさい ねぎ
6	木	じゃがいもとウィンナトマトに りんごサラダ スライスチーズ	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナソーセージ	小麦 くろパン こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ りんご パイン缶
7	金	キムチチャーハン にびたし やきぎょうざ たまごスープ	牛乳 ぶたにく たまご	主食 こめ むぎ あぶら でんぷん	はくさい たまねぎ こまつな ほうれんそう きくらげ
10	月	とりにくとさつまいものあげに えのきスープ なつとう くだもの	牛乳 とりにく なつとう たまご	主食 こめ むぎ さつまいも さとう あぶら やきふ	にんじん たけのこ ねぎ いんげん えのき みかん
11	火	エビピラフ マセドニアンサラダ わかめスープ デザート	牛乳 むきえび ハム チーズ わかめ	主食 こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ いら きゅうり グリンピース
12	水	メキシカンビーフソテー やさいスープ りんごジャム	牛乳 ぎゅうにく スキムミルク チーズ ベーコン	小麦 しょくパン こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ マシュルーム
13	木	いわしのソースあえ やさいソテー みぞしる	牛乳 いわし みそ わかめ	主食 こめ むぎ やきふ あぶら さとう	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ コーン
14	金	みそラーメン だいかくいも くだもの	牛乳 ぶたにく やきぶた みそ	小麦 ちゅうかめん ごま さつまいも あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし シナチク コーン りんご
17	月	あげぼん ポトフ ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにく ウィナー ヨーグルト きなこ	卵 パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パイン缶 もも缶
18	火	ドライカレー ほうれんそうサラダ ぶくじんづけ デザート	牛乳 ぎゅうにく とりにく スキムミルク だいた	主食 こめ むぎ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン ほうれんそう
19	水	ちくぜんに みぞしる ふりかけ くだもの	牛乳 こぶ やきちくわ とうふ わかめ みそ とりにく	主食 こめ むぎ こんにやく さとう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ りんご
20	木	ハンバーガー やさいソテー クリームスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ とりにく	小麦 パン さとう こむぎこ じゃがいも バター	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん パセリ
21	金	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅうかん とうふと千ゲンサイスープ	牛乳 ぶたにく いか たまご ベーコン	主食 こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ たけのこ ピーマン
25	火	とりにくのクリームに くだもの ミネストローネスープ メイプルジャム	牛乳 とりにく ベーコン	小麦 パン バター マカロニ じゃがいも ジャム	たまねぎ しめじ セロリ パセリ トマト缶 みかん
26	水	さばのみそに すましじる やさいのピーナッツあえ くだもの	牛乳 さば みそ ぶたにく とうふ	主食 こめ むぎ さとう こんにやく さといも	こまつな しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ
27	木	とうふのカレーに にゅうさんきん飲料 じゃがいものちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ ヨーク	主食 こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり
28	金	ソフメーンミートソース シーフードサラダ てづくりデザート	牛乳 ぶたにく いか えび チーズ スキムミルク	小麦 ソフめん バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん トマト缶 レタス キャベツ きゅうり
29	土	さつまいもピラフ きのことスープ ねぎみそパオス にびたし	牛乳 ウィナーソーセージ ベーコン	主食 こめ むぎ バター さつまいも	にんじん たけのこ ねぎ いんげん たまねぎ りんご



「その土地でとれた食材を食べる」「その季節にとれたものを食べる」これは食の基本です。  
 「生産者の顔が見える」「新鮮でおいしい」「旬がわかる」「地域の人とのつながりが感じられる」  
 「輸送コストがかからない」などの利点があり、今、学校給食でも地元でとれる食材を使って給食を  
 実施する学校が増えています。



中郷小学校でも小松菜や、だいこん、しめじなどは農家の方に直接納めて頂いており、給食の食材の  
 4割近くが三島産、県内産になっております。これからも中郷小学校の給食は、安心、安全な食材を使い  
 季節感のある給食づくりをこころがけていきたいとおもいます。

おしらせ  
 11月6日(木) 4年生校外学習  
 11月18日(火) 3年生校外学習

