



# 11月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

\*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類 <sup>1)</sup> 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	おもにからだをつくるもとになる	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		
2日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん あじフライ むしキャベツ ごまソース ぐたくさんじる				ぎゅうにゅう							605 21.4
4日 (水)	ぎゅうにゅう バターライス ポテたまめグラタン たまごスープ				ぎゅうにゅう							670 23.2
5日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのちゅうかあえ こふきいも わかめスープ				ぎゅうにゅう							700 29.0
6日 (金)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん) おやこどん(く) みそしる かこうござかな				ぎゅうにゅう							600 27.0
9日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのみぞれに ごまあえ けんちんじる くだもの				ぎゅうにゅう							600 23.0
10日 (火)	ぎゅうにゅう あげパン だいこんのポトフ ヨーグルトあえ				ぎゅうにゅう							620 20.3
11日 (水)	ぎゅうにゅう なめし ししゃものたつたあげ ひじきのいために とんじる				ぎゅうにゅう							630 24.1
12日 (木)	ぎゅうにゅう ツナピラフ チキンとポークハンバーグ ケチャップソース こまつなソテー はくさいのクリームスープ				ぎゅうにゅう							700 29.0
13日 (金)	ぎゅうにゅう にしょくどん(むぎごはん) にしょくどん(ツナそぼろ) にしょくどん(たまご) みそしる くだもの				ぎゅうにゅう							590 23.5
16日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん みそおでん うずらのたまご ツナサラダ				ぎゅうにゅう							580 23.7

17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類 <sup>*</sup> - (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		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <sup>たんすいかぶつ</sup>	*脂質 <sup>しつ</sup>	*たんぱく質 <sup>しつ</sup>	*無機質 <sup>むきしつ</sup>	*ビタミン・無機質 <sup>むきしつ</sup>	
17日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 24.5
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		はくさい・たまねぎ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		きゅうり	
	にくだんごスープ			とうふ・つくね		にんじん・だいこん・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
18日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さわら		にんにく・しょうが・にら	
	にびたし			わふうだし		こまつな・はくさい・コーン	
みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
19日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 26.4
	ソフトめん	こむぎこ					
	カレーソース	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
20日 (金) ふるさと給食 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 28.0
	こまつなぶたどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	こまつなぶたどん(<)	しらたき・さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	えのき・はねぎ	
ブルーンヨーグルト				ヨーグルト・スキムミルク	ブルーンかじゅう		
24日 (火) 和食の日 こんだて 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 26.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		さば・みそ		しょうが	
	おひたし			わふうだし		こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐたくさんじる	さといも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
くだもの					きっかみかん		
25日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 22.0
	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	ウイナー	こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
やさいスープ			ベーコン		にんじん・はくさい・えのき・パセリ		
26日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 25.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		きゅうり・にんじん・キャベツ	
くだもの					りんご		
27日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		670 22.0
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	カレーライス(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
アセロラゼリー	さとう				アセロラかじゅう		
30日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		660 21.0
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・さとう	あぶら	とうにゅう			
	こまつなのにびたし	さとう		わふうだし		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
くだもの					きっかみかん		

\*献立は変更することがあります。今月の給食は19回の予定です。

## 日本の食文化を見直そう

11月24日は  
「和食」の日

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議”では、「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」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

<p>◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <div style="text-align: center;">  <p>新鮮</p> </div>	<p>◆栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <div style="text-align: center;">  <p>健康的</p> </div>
<p>◆自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <div style="text-align: center;">  <p>季節感</p> </div>	<p>◆正月などの年中行事との密接な関わり</p> <div style="text-align: center;">  <p>行事</p> </div>

### \*お知らせ\*

- \* 11月6日 3年生は校外学習のため給食がありません。
- \* 11月11日 4-1、5組は校外学習のため給食がありません。
- \* 11月13日 4-2は校外学習のため給食がありません。
- \* 11月18日 4-3は校外学習のため給食がありません。



