





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 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
1日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		とりにく		だいこん・さやいんげん・にんじん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
2日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		538 15.4
	ひじきごはん	こめ・むぎ		とりにく	ひじき	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・パンこ	あぶら	とうにゅう			
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる			みそ・あぶらあげ		えのき・だいこん・はねぎ	
4日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 18.7
	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	とりにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかん・もも・パイン・りんご	
5日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		645 21.4
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ブロッコリーのドレッシングあえ	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	てづくりスイートポテト	さつまいも・さとう	バター	たまご	ぎゅうにゅう・なまクリーム		
8日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		583 18.9
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	きびなごフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら・ごま	きびなご			
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		にんじん・ごぼう・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ・はねぎ	
9日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 29.4
	こくとういりパン	こむぎこ・こくとう・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポークビーンズ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	だいたい・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	かこうこざかな	さとう	ごま	かたくちいわし			
10日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンドウフ	さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		ふるね・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	くだもの					みかん	
11日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		515 24.9
	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ	バター	さけ		にんじん・たまねぎ・しめじ	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	キャベツのソテー		あぶら			にんじん・キャベツ	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
12日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		676 28.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいたいのカシューナッツあえ	さとう	カシューナッツ・あぶら	さわら・だいたい			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
15日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 25.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	さといも・こんにゃく		ちくわ・さつまあげ	こんぶ	だいこん	
	みそおでん(うずらのたまご)			うずらのたまご			
	みそおでん(みそだれ)	さとう・でんぷん		みそ			
ツナのあえもの	さとう		まぐろみずに		きゅうり・キャベツ・コーン		
16日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		501 17.5
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ	ごま				
	やきつくね	さとう・でんぷん		とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	

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補給 - (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	
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	<small>しつ</small> *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	*ビタミン・無機質	
17日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 26.1
	みそラーメン (ちゅうかめん)	こむぎこ					
	みそラーメン (しる)		あぶら・ごま・ごまあぶら	みそ・なるたまき・ぶたにく・やきぶた	ごまあぶら	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	
	ぎょうざ	さとう・でんぷん・こむぎこ	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・こまつな	
18日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		588 28.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さわらのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さわら		にんにく・ふるね・にら	
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう		だいず・とりにく・ちくわ・あぶらあげ	いとこんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・えのき・はねぎ	
19日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 20.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	くだもの					みかん	
20日 (土) ふるさと給食	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 22.1
	げんきどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん (ぐ)	さとう	あぶら	ぎゅうにく		ごぼう・だいこん・ほうれんそう	
	みそしる			みそ・あぶらあげ・とうふ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	てづくりみかんゼリー	さとう				みかん	
24日 (水) 和食の日 こんだて	11月24日は「和食の日」です！おうちでも「だし」を使った料理をお子様たちといっしょに作って、和食文化について、楽しみながら考える機会にしてみませんか？						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		589 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ				 11月24日は「和食の日」	
	さばのにつけ	さとう		さば		ふるね	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・みそ・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
25日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		577 24.8
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	タンドリーチキン			とりにく	ヨーグルト	ふるね・にんにく	
	こふさいも	じゃがいも					
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
26日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 21.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん		さんま		だいこん	
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも		とうふ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
29日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		558 22.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちくぜんに	こんにゃく・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・たけのこ・れんこん・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・みそ・あぶらあげ	わかめ	えのき・こまつな	
	かつおのふりかけ	さとう	ごま	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし			
	くだもの					みかん	
30日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		505 23.8
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		ふるね・ねぶかねぎ・たかなづけ	
	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	
	たまごスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・チンゲンサイ	

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◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事

*献立は変更となる場合があります。今月の給食は20回の予定です

お知らせ

- * 11月4日 4-2は校外学習のため、給食がありません。
- * 11月5日 1年生・2年生・4-3は校外学習のため、給食がありません。
- * 11月10日 4-1は校外学習のため、給食がありません。
- * 11月24日 3年生は校外学習のため、給食がありません。