



11月 こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I礼ギ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	あげだしとうふ	あぶら	あげだしとうふ		
	あげだしとうふ(やさいあんかけ)	でんぷん・あぶら	ハム	たまねぎ・たけのこ・にんじん・えのきたけ・えだまめ	
	みそしる		みそ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・こまつな	
	くだもの			りんご	
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロック	さといも・パンこ・こむぎこ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	さとう・ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ	はねぎ	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	あぶらあげ・ひじき	こまつな・なましいたけ	
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		720
	バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	ごぼう・たまねぎ・トマト グリーンピース・ふるね・にんにく	
	グレイズサラダ	もちげんまい・あぶら・アーモンド・ごま・さとう	ハム・ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり・コーン	
[かみかみ こんだて] 8 (金)	☆☆ 11月8日は、”いい歯の日”です。[かみかみこんだて]にしました。よくかんで食べましょう ☆☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	かみかみカレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	かみかみカレーライス(ルウ) カレーライス<アレルギー対応>	あぶら・じゃがいも・さとう	ぶたにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・れんこん ふるね・にんにく	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう	かたくちいわし		
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	トンクドウフ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・なまあげ	ふるね・なましいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	くろきくらげ・コーン・はねぎ	
	くだもの			りんご	
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば	ふるね	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ	ほしだいこん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	えのき・はねぎ	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	あげパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ひよこまめ・ポークウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ	
	フルーツカクテル	さとう		もも・パイン・みかん・りんご	
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりひきにく	だいこん・にんじん・むきえだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・こまつな	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	こまつなとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろ	こまつな・キャベツ・にんじん	
	ワンタンスープ	ごまあぶら・わんたんのかわ	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
♪♪さわじ カーニバル 16 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(く)	しらたき・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	くたくさんじる	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			みかん	



☆ 11月6日(水)1年生校外学習……1年生は、給食がありません。
 ☆ 11月7日(木)2年生校外学習……2年生は、給食がありません。
 ☆ 11月8日(金)5年生社会科見学……5年生は、給食がありません。
 ※ 19日~29日は、裏面を見て下さい。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	こんにゃく・じゃがいも・さとう	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・むきえだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ 	だいこん・こまつな	
	なっとう		なっとう		
	くだもの			りんご	
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのトマトに	さとう・こめこ	いわし	トマト・たまねぎ 	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	しめじ・だいこん・はねぎ	
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	すき焼きごはん	こめ・むぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ	
	スクランブルエッグ	じゃがいも・あぶら・さとう	たまご・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	スクランブルエッグ(ケチャップソース)	さとう		トマト	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	わかめスープ	ごま	とりにく・わかめ	たまねぎ・だいこん・たけのこ・パセリ	
** 11月24日は「和食の日」です。日本の食文化(新鮮な産物・健康・季節感・行事)をこの機会に見直しましょう **					
和食の日 22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かますのきのこあんかけ (かますこめおちゃフライ)	こめこ・あぶら 	かます	せんちゃ 	
	かますのきのこあんかけ (きのこあんかけ)	さとう・でんぷん		しめじ・なましいたけ・たまねぎ にんじん・たけのこ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのきだけ・はねぎ	
25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	ちゅうかどん(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・にら 	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		705
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ・さとう・あぶら	さわら・だいず	えのき・レモンじる・ねぶかねぎ・ふるね	
	ブロッコリーのおかか		かつおぶし	ブロッコリー・にんじん・キャベツ	
	くたくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・はねぎ	
** 三島の佐野地区の農家さんたちが育てたおいしい『さつまいも(かんしょ)』をいただいて、【だいがくいも】にしました **					
かんしょの日 27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	チャンポンめん	あぶら・でんぷん 	ぶたにく・ホタテ・むきえび かまぼこ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ くろきくらげ・キャベツ	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・こまつな・チンゲンサイ	
28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	こんにゃく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	みそおでん(みそだれ)	さとう・でんぷん	みそ		
	みそおでん(うずらのたまご)		うずらのたまご		
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ 	
	きっかみかん			みかん	
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	はるまき	こむぎこ・あぶら・はるさめ さとう・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんじん ほししいたけ・たけのこ	
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・ほうれんそう	
	はるさめのスープ	はるさめ・でんぷん	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・くろきくらげ	



★ 「だし」を味わう和食の日 ★



日本では古くから実りの秋に五穀豊穡を願い感謝する行事が全国各地で行われています。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には、「日本人の伝統的な食文化」という副題がつけられています。そして食育基本法や学校給食法では、伝統的な食文化の推進が位置づけられています。11月24日は「いいにほんしょく」という語呂あわせから「和食の日」とされており、学校給食では「だし」を感じられるような料理を含む和食給食とする取り組みが行なわれています。沢地小では、11月22日(金)にだしのうまみを味わえる、「おかか煮」と「すまし汁」を献立に入れました。ぜひ、この機会に日本の伝統的な「だし」や、「和食」について考えてみてはいかがでしょうか？