



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			エネルギー 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 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			664
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし		
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	なっとう	さとう	だいず・かつおぶし		
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かますのきのこあんかけ (かます)	こめこ・あぶら	かます	せんちゃ	
	(きのこあんかけ)	でんぷん・さとう		しめじ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・たけのこ	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
6 (月)	バターライス	こめ・むぎ・バター		コーン	646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	イカドリア	バター・こむぎこ	いか・チーズ	しめじ・たまねぎ・トマト・にんにく・ピーマン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ・きくらげ	
	プルーンヨーグルト	さとう	かとうれんにゅう・スキムミルク ぜんぷんにゅう・クリーム・かんてん	プルーンかじゅう	
7 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			694
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおのごまソースがけ (たちうお)	でんぷん・あぶら	たちうお		
	(ごまソース)	ごま・さとう・でんぷん			
	こふきいも		じゃがいも		
	みそしる		あぶらあげ	だいこん・はねぎ	
8 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			645
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チャンポンめん	でんぷん・あぶら	ぶたにく・かまぼこ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ しなちく・きくらげ・キャベツ・もやし	
	だいがくいも	あぶら・さとう・ごま	さつまいも		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	ふるね・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	フルーツ			りんご	
10 (金)	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ	651
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スクランブルエッグ (ケチャップソース)	あぶら さとう	じゃがいも・たまご・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	フルーツ			みかん	
				パセリ	
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみゃき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・エリンギ	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・パセリ	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・しいたけ・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・こまつな	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら・ごま	だいず・ちりめんじゃこ		
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	きりほしだいこんとこおりとうふのもの		こおりとうふ・あぶらあげ・こんぶ・ひじき	ゆでほしだいこん・にんじん	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	フルーツ			みかん	
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん マーボーのもと	とりにく・ぶたにく・だいず・とうふ みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・にんじん・はねぎ	
	ヘルシーサラダ	あぶら・さとう	こんにゃく	キャベツ・にんじん・コーン	
	フルーツ			りんご	



※ 11月 7日(火) 2年生は給食はありません。
 ※ 11月16日(木) 5年生は給食はありません。
 ※ 17日から30日は、裏面をみて下さい。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	
17 (金) 	さつまいもピラフ	こめ・むぎ・あぶら・バター・さつまいも	ウィンナー	たまねぎ・みかんかじゅう・グリーンピース	610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ(とうふ)	でんぷん・あぶら	とうふ		
	(やさいあん)	さとう・でんぷん		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・えのきだけ・グリーンピース	
♪さわじ カーニバル 18 (土) 	ナン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・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	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
21 (火) 	とりごぼろピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	ごぼろ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	563
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	シャーマンポテト	あぶら・じゃがいも	ベーコン・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	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
22 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			590
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのまめみそやき	さとう・ごま・ごまあぶら	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	ひじき・あぶらあげ	はくさい・こまつな・しめじ	
★和食の日★ 24 (金) 	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・ねぶかねぎ	622
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとさといものあげに	あぶら・でんぷん・さといも 	とりにく	ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ・グリーンピース	
27 (月) 	おかかあえ		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	610
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・しめじ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
28 (火) 	こおりとうふのキーマカレー	あぶら・カレールウ	こおりとうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく・ピーマン	660
	ピーズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29 (水) 	はるまき	こむぎこ・はるさめ・さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・たけのこ	634
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく・わかめ	はくさい・にんじん・もやし・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーのかにくとかじゅう	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30 (木) 	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		613
	みそおでん(おでんのぐ)	さといも・こんにゃく・さとう	ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん	
	(みそだれ)	さとう・でんぷん 	みそ		
	うずらのたまご		うずらのたまご		
30 (木) 	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン 	
	くだもの			みかん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30 (木) 	みしまかんしょコロッケ	パンこ・あぶら・さとう・こむぎこ・さつまいも	とうにゅう		613
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	しいたけ・はねぎ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	しいたけ・はねぎ	

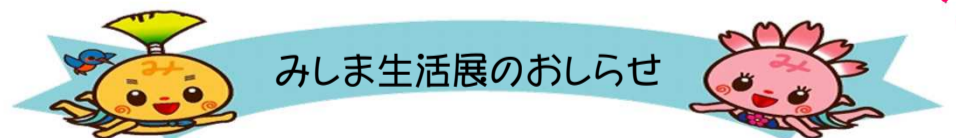
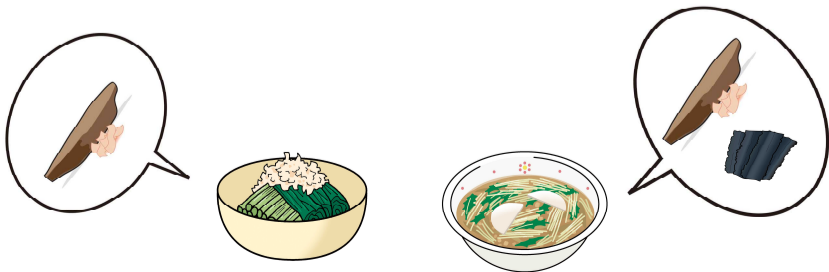
今月の給食は 20回の予定です

★「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、だしのうまみを味わえる、「おかかあえ」と「大根の和風スープ」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？



みしま生活展のおしらせ

”第42回みしま生活展”が、11月26日(日) 三島市生涯学習センターで、おこなわれます。

給食の展示や献立レシピの配布、削り節体験やはしの持ち方コーナーもありますので、ぜひおでかけください。

1 テーマ 「健康で楽しい学校給食をめざして」

2 開催日時 平成29年11月26日(日)

午前10時から午後2時

3 会場 三島市民生涯学習センター 3階

4 展示内容 (1) 学校給食の目標

(2) 栄養指導

(3) 学校給食献立

(4) 農業生産者との交流会の様子

(5) 給食ができるまで

(6) 削り節体験

おはしの持ち方コーナー

