



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	
		<さいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしぶし・かつおぶし		
	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・ほししいたけ・にんじん・えだまめ	
	しろはなまめとじゃこのごまあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	ちりめんじゃこ・しろはなまめ		
	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	
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば	ふるね	
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ・さつまあげ	ほしだいこん・こまつな・ほししいたけ	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	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・グリーンピース	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ひよこまめ・ハム	きゅうり・にんじん	
	にくだんごスープ	はるさめ・でんぷん・ばんこ さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん ほししいたけ・はねぎ	
特日 [かみかみ こんだて]	☆☆ 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 ☆☆				
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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) <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	
ピーチゼリー	さとう		もも		
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのごまみそやき	さとう・ごま	さわら・みそ	ふるね・にんにく	
	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・ほししいたけ・にんじん	
	みそしる	さといも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといもみしまコロッケ	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・にんじん・たまねぎ・ピーマン	
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・しろはなまめ(パ・ス)・きゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	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・ポークウィンナー	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	
県産農畜水産物を活用した学校給食への食材提供により”チンジャオロース”の「牛肉」は、無償でいただきます					
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぎゅうにく	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	サンラータン	でんぷん	とりにく・とうふ・たまご	ほししいたけ・にんじん きくらげ・ねぶかねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんでん		
特日	ぎゅうにゅう				553
13 (金)	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	たまねぎ・はくさい・たけのこ なましいたけ・にんじん	
	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	たまねぎ・チンゲンサイ・こまつな	
	イチゴミルクデザート	さとう	れんにゅう	いちごかじゅう	
16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	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・だいず	だいこん・にんじん・たまねぎ・むきえだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ・とうふ	はねぎ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・あぶら・さとう・ごま・アーモンド	だいず		
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	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		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	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	



※ 18日~30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単位 - 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＞	
県産農畜水産物を活用した学校給食への食材提供により”スタミナ丼”の「うなぎ」は、無償でいただきます					
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	スタミナどん(ぐ)	さとう	あぶらあげ・うなぎ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	スタミナどん(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	すましじる		とうふ・かまぼこ	たまねぎ・えのき・はねぎ 	
くだもの			みかん		
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	チャンポンめん(スープ)	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 きくらげ・キャベツ	
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・あぶら	ぶたにく 	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・こまつな	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			
特日 20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	すきやき	さとう・しらたき	ぎゅうにく・やきどうふ	えのき・はくさい・ねぶかねぎ 	
	ぐだくさんじる	さといも	あぶらあげ・みそ	こまつな・ごぼう・だいこん	
	きっかみかん			みかん	
** 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 24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	ごまさばのきのこあんかけ (ごまさばのでんぷんづけ)	でんぷん・あぶら	ごまさば		
	ごまさばのきのこあんかけ (きのこあんかけ)	さとう・でんぷん		しめじ・ほししいたけ・えのき 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	
すましじる(だしは、かつお節と昆布)		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・にんじん・はねぎ 		
みかん			みかん		
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	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・さやいんげん	
	なっとう		なっとう		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・こまつな 	
くだもの			りんご		
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	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(うすらのたまご)		うすらのたまご 		
おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・コーン		
きっかみかん			みかん		
特日 27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	マーボはくさいどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボはくさいどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく みそ・だいす	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はくさい・はねぎ	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら 	
	わかめスープ(いりごま)	ごま			
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			
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さかなとだいすのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ でんぷん・さとう 	さわら・だいす	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	
みそしる	さつまいも	みそ	えのき・たまねぎ・はねぎ		



★ 「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24日(火)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？