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 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＞	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
1（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずふりかけ	ごま・さとう・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	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・ねぶかねぎ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ	
	きっかみかん			みかん	
2（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	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	とりにく・ひじき・くきわかめ・あぶらあげ	なましいたけ・むきえだまめ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ	とうがん・こまつな・はねぎ	
特日 4（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	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	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・たまねぎ・むきえだまめ	
	かきたまみそしる		たまご・みそ・わかめ・とうふ	えのき・こまつな・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		
特日 5（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・あぶら	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・コーン たまねぎ・ロメインレタス	
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
[かみかみこんだて] 8（月）	☆☆　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　☆☆				645
	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	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	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	
	ピーチゼリー	さとう		もも	
9（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	とりにくのレモンしょうゆあえ	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	とりにく	ふるね・レモンじる・ねぶかねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり･ロメインレタス	
	みそしる	さといも	とうふ・あぶらげ・みそ・わかめ	はねぎ	
10（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	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	
特日 11（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667
	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	ぶたにく	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	なましいたけ・にんじん・きくらげ・ねぶかねぎ	
	プルーンヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		
特日 12（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	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にもの	あぶら・さとう	くきわかめ・あぶらあげ・さつまあげ	ほしだいこん・むきえだまめ・なましいたけ	
	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・はくさい・はねぎ	
15（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651
	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		
	はくさいとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	はくさい・ロメインレタス・キャベツ・にんじん	
	きっかみかん			みかん	
16（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいず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・だいず	ふるね	
	ブロッコリーのおかかに		かつおぶし	ブロッコリー・にんじん・キャベツ	
	みそしる	さといも	みそ・あぶらあげ・とうふ・わかめ・くきわかめ	はねぎ	

※17日（水）～30日（火）は裏面を見てください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき 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＞	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
17（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ・あぶら	ちりめんじゃこ	むきえだまめ	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	はくさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	くだもの			りんご	
特日 18（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		525
	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・だいず	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	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・だいこん	
特日 19（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	ぶりフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ぶり		
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	ふるね・エリンギ・ソフトケール・こまつな	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
特日 20（土）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555
	ぶーちゃんどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん（ぐ）	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・こまつな・しめじ・にんじん	
	みそしる	さといも	とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	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（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	こまつなのおかかに		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
	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	
特日 25（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・とりにく		
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・むきえだまめ	
	いもだんごじる	さといも・でんぷん・こんにゃく じゃがいも	あぶらあげ・とりにく・みそ	にんじん・はくさい なましいたけ・はねぎ	
特日 26（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	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		
	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・ロメインレタス	
	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・だいこん・はねぎ	
29（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	じゃがいものふくめに	こんにゃく・じゃがいも・さとう	とりにく・なまあげ・だいず	たけのこ・にんじん・むきえだまめ	
	ハムとにらいため	ごまあぶら・はるさめ	ハム	にら・はくさい・ロメインレタス	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	えのき・だいこん・こまつな・はねぎ	
30（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	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・さとう	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 はくさい・ソフトケール	
	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		

★　「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穣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？