



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>	
4 (水)	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・さやいんげん	
	きのこのみそしる		あぶらあげ・みそ	しめじ・えのきたけ・たまぎたけ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
5 (木)	バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ	659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ ダイストマト・グリーンピース	
	ポテたまサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ポークハム	きゅうり・にんじん	
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			650
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・にんじん・しいたけ・はねぎ ホールコーン	
	にらたまスープ	でんぷん	たまご	にら	
くだもの			りんご		
9 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641
	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	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 たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ワンタンスープ	こむぎこ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・こまつな・もやし	
	かこうござかな	さとう・でんぷん・ごま	かたくちいわし		
2年生は、校外学習のため、給食はありません。					
10 (火)	バターライス	こめ・むぎ・バター		コーン	649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	イカドリア	こむぎこ・バター	いか・チーズ	たまねぎ・トマト・しめじ・ピーマン にんにく	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン・とうふ	にんじん・はくさい・しいたけ・パセリ	
	ピーチゼリー	ゼリーのもと		ももかんづめ	
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	にじますの やさいあんかけ	あぶら・こむぎこ・でんぷん さとう・でんぷん	にじます	ふるね しめじ・えのきたけ・にんじん・たけのこ	
	こらさいも	じゃがいも			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ほうれんそう	
6年生は、修学旅行のため、給食はありません。					
12 (木)	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	むきえび	たまねぎ・にんじん・ホールコーン グリーンピース	633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・ごま・さとう		キャベツ・きゅうり	
	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	
	くだもの			みかん	
6年生は修学旅行、4年生は校外学習のため、給食はありません。					
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおふりかけ	ごま・さとう	かつお		
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	おひたし		かつおけずりぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
16 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			650
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまソース	さとう・ごま	とりにく	ふるね・にんにく・トマト・たまねぎ	
	こまつなソテー	あぶら・アーモンド		こまつな・ホールコーン	
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	



17日から28日は、裏面をみてください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			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>	
17 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			654
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
18 (水) 	ちゅうかめん	こむぎこ			551
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	にんじん・キャベツ・はねぎ・ふるね にんにく・ホールコーン・もやし・きくらげ	
	ぎょうざ	でんぷん・ごまあぶら・こむぎこ あぶら・だいずのこな	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・こまつな	
19 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	こんにゃく・さとう・あぶら	とりにく・こんぶ・やきちくわ	ごぼう・たけのこ・れんこん・にんじん グリーンピース	
	かきたまみそしる		たまご・みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	なっとう		だいず		
ふるさと給食 20 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	パンこ・あぶら・さとう・こむぎこ みしまかんしょ	とうにゅう		
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・ホールコーン	
	とうふとこまつなのスープ	でんぷん	とうふ・ベーコン	こまつな	
★和食の日★ 24 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			642
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
	にこみおでん	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	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ツナのあえもの	さとう	まぐるあぶらづけ	きゅうり・キャベツ・ホールコーン・にんじん	
25 (水) 	りんごチップパン	こむぎこ・さとう		りんご	692
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウインナー	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク		
26 (木) 	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・さやいんげん	531
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	にびたし			こまつな・ホールコーン・はくさい	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	はねぎ	
27 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			661
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぷん	とりにく	さやいんげん・だいこん・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・こまつな	
♪さわじ カーニバル 28 (土) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			682
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレー	あぶら・じゃがいも カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ふるね にんにく・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	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 ホールコーン	
	アセロラゼリー	さとう・かんてん		アセロラ	

※くだものは、変更になることがあります。

今月の給食は 18 回の予定です

★「だし」で味わう和食の日★

日本では、古くから五穀豊穡を願い、感謝する秋の代表的な風習がありました。
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が、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」ということで「和食の日」とされており、学校給食で「だし」が感じられるような料理を含む和食給食とする取り組みを行います。沢地小では、だしをとって具材を煮込んだ「煮込みおでん」が登場します。

三島市では米飯給食が実施されており、和食中心の献立となっています。煮物や汁物などの多くは、だしをとって作っています。ぜひこの機会に、日本の伝統的な「だし」のことや、「和食」について考えてみてはいかがでしょうか？



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ - 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	
		<ぎいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	

