




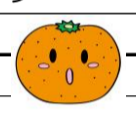
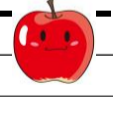
11月 こんだてよていひょう



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 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいずのふりかけ	あぶら・さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし	にんじん	
	ふくめに	さとう・こんにやく・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	
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
2 (水)	バターライス	こめ・むぎ・バター		コーン	643
	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	にんにく・たまねぎ・トマト・しめじ ピーマン	
	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	
7 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			648
	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 コーン	
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・こまつな・もやし・ねぶかねぎ	
くだもの			りんご		
2年生、5年生は校外学習のため、給食はありません。					
8 (火)	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・バター	ぎゅうにゅう・さけフレーク	たまねぎ・しめじ	589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツの やさいあんかけ	でんぷん・あぶら・さとう でんぷん・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん ピーマン・にんじん・たまねぎ・えのきたけ	
	キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ・にんじん・パセリ	
	くだもの			みかん	
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク・きなこ		
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ウインナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	もも・みかん・パイン・ぶどうかんづめ	
6年生は、修学旅行のため、給食はありません。					
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			598
	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	ひじき・あぶらあげ	しめじ・はくさい・こまつな	
	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	
6年生は、修学旅行のため、給食はありません。					
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			660
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	ふるね・にんにく・トマト・たまねぎ	
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		
	くだくさんじる	こんにやく・さといも	あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
14 (月)	バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ	674
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごぼういりハッシュドビーフ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・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	
	かこうごさかな	ごま・さとう	かたくちいわし		
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			619
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわら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	さわら	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・わかめ	だいこん・こまつな	
16 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			602
	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・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・ふるね・にんにく	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・キャベツ・こまつな	
くだもの			みかん		

17日から30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 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			610	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのこうみゆき	ごまあぶら・ごま・さとう	さば	ふるね・にんにく・にら		
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・エリンギ・こまつな		
	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・ほうれんそう		
4年生は、校外学習のため、給食はありません。						
ふるさと給食 18 (金)	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・しいたけ・えだまめ	598	
	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			
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・はくさい		
	こんさいのわふうスープ		かまぼこ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ・キャベツ		
すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご			
21 (月)	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			663	
	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・でんぶん	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		
ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ				
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662	
	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・でんぶん 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 たけのこ・にんじん・はねぎ		
	ヘルシーサラダ	サラダこんにやく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・にんじん・コーン		
くだもの			みかん 			
★和食の日★ 24 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			645	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ちくぜんに	こんにやく・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				
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			659	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・ライむぎこ	ししゃも・だいず			
	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		
	とんじる	こんにやく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		
♪さわじ カーニバル 26 (土)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			691	
	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		
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ		
	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・コーン		
くだもの			りんご 			
29 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			659	
	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・でんぶん	のり			
	みそおでん (おでんのぐ)	さといも・こんにやく・さとう	ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん		
	みそおでん (みそだれ)	さとう・でんぶん	みそ			
	うずらのたまご		うずらのたまご			
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり・キャベツ・コーン・にんじん		
くだもの			みかん			
30 (水)	たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	たかな・ねぶかねぎ・ふるね	610	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	はるまき	こむぎこ・あぶら・はるさめ・ラード みずあめ・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら しいたけ・たけのこ・にんにく		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい		
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ		
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー		

※くだものは、変更になることがあります。

今月の給食は 19 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。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「いいいほんしょく」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、「筑前煮」や「かきたまみそ汁」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>	

