



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			643 29.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボドウフ	ごまあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	ふるねしょうが・にんにく・たけのこ にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	もずくスープ くだもの		とりにく・たまご・もずく	にんじん・えのきたけ・たまねぎ・はねぎ みかん	
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 23.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	こめあぶら・パンこ・さとう・でんぷん	まいわし		
	こまつなのソテー みそしる	こめあぶら さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・ごぼう・はねぎ	
5 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			635 24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのたつたあげ	こめあぶら・でんぷん	さわら	ふるねしょうが	
	にびたし すましじる くだもの		わかめ・とうふ	こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・だいこん・はねぎ・えのきたけ みかん	
6 (火)	アメリカのかんしゃさいこんだて 2020ねんのオリンピック・パラリンピックのかいさいにむけて、みしましがアメリカのホストタウンになりました！				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			690 24.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのこうみやき		とりにく	ふるねしょうが	
	マッシュポテト	じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう		
	グレイビーソース	さとう		トマト	
	ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマト・こまつな	
かぼちゃのマフィン	さとう・こめこ・あぶら	とうにゅう	かぼちゃ		
7 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			615 24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくみそラーメン	こめあぶら	みそ・ぶたにく	ふるねしょうが・にんにく・にんじん もやし・キャベツ・とうもろこし チンゲンサイ	
	やきぎょうざ じゃがいものちゅうかさラダ	ラード・でんぷん・こむぎこ・こめこ ごまあぶら・さとう じゃがいも・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・こむぎたんぱく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが にんじん・きゅうり	
8 (木)	セルフシーフードドリア				590 26.2
	〔バターライス〕	こめ・むぎ・バター		とうもろこし	
	〔シーフードドリアのく〕	バター・こむぎこ・こめあぶら	いか・えび・だっしふんにゅう こなチーズ・チーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく ほうれんそう	
	ぎゅうにゅう やさいスープ		ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん・たまねぎ・えのきたけ はくさい・パセリ	
9 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 30.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるねしょうが	
	かぶのそくせきづけ かきたまみそしる	ごま・さとう	こんぶ たまご・わかめ・みそ	きゅうり・かぶ たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	あじつけこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
12 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			636 21.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ	こめあぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお		
	ごまソース きりほしだいこんのちゅうか おひたし みそしる	さとう・ごま さとう・ごまあぶら	こんぶ わかめ・とうふ・みそ	にんじん・ゆでほしだいこん・キャベツ きゅうり・もやし たまねぎ・なめこ・はねぎ	
	13 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
みそおでん		さといも・こんにやく	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
みそだれ ツナのあえもの くだもの		さとう・でんぷん さとう	みそ まぐろゆづけ	にんじん・きゅうり・キャベツ みかん	
14 (水)		むぎいりごはん	こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	こめあぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	にんじん・しいたけ・ふるねしょうが チンゲンサイ	
	トマトとたまごのスープ ブルーヨーグルト	さとう	ポークハム・たまご にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんでん	たまねぎ・トマト・ほうれんそう ブルー	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			643 25.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ おひたし	こめあぶら・アーモンド・でんぷん・さとう	だいず・さわら	にんじん・キャベツ・こまつな	
	けんちんじる	ごまあぶら・こんにやく・さといも・でんぷん	とうふ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
16 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			635 20.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめあぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ふるねしょうが・にんにく	
	ビーンズサラダ すりおろしりんごゼリー	さとう・ごまあぶら さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし りんご	

19日からは、裏面をみてください。



□しよくじのあいさつをきちんとしよう
□たべもののやくわりをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう！

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
19 (月)	ふるさときゅうしょくのひ	みしましやしずおかけんでつくられたたべものをおおつかったきゅうしょくをていきょうするひです。			605 16.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かつおふりかけ	ごま・さとう・みずあめ	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもみしま コロッケ	あぶら・とうもろこし・だいずこ・さとう こめあぶら・さといも・パンこ・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	
ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・こまつな・はくさい		
だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はねぎ		
おこめのムース	さとう・こめこ・みずあめ	にゅうせいひん・たまご			
20 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	わかめ		596 22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすとおおさいりあつやきたまご	だいずあぶら・でんぶん・さとう	たまご・しらす・あおさ		
	きりぼしだいこんのもの	こめあぶら・さとう	こんぶ・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・ゆでほしだいこん・さやいんげん	
	にくだんごスープ	はるさめ・でんぶん・パンこ・さとう	とりにく・だいずたんぱく	にんじん・たまねぎ・しいたけ だいこん・はねぎ	
21 (水)	セルフバーガーパン				600 26.8
	「まるがたよこわりパン」	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
	やきハンバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・しょうが	
	「てりやきソース」	さとう・でんぶん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
やさしいソテー	こめあぶら		にんじん・キャベツ・こまつな		
コーンポタージュ	こめあぶら・じゃがいも・さとう バター・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・とうもろこし		
22 (木)	わしょくのひ	わしょくぶんかをまもり、つたえていくことのたいせつさについてかんがえるひです。			587 27.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば	ふるねしょうが	
	にくみそ	こめあぶら・さとう・ごま・でんぶん	ぶたにく・みそ	たまねぎ・はねぎ	
にびたし			こまつな・はくさい・にんじん		
すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ		
26 (月)	かんしょのひ	このひのさつまいもは、JAみしまかんみなみさんからのプレゼントです!!			588 25.1
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	とりにく	にんじん・しめじ・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきししゃも		カラフトししゃも		
	ひじきのいために	こめあぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
さつまいものみそしる	さつまいも	みそ・わかめ	えのきたけ・こまつな		
27 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641 19.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	こめあぶら・じゃがいも・ハヤシルウ	ぎゅうにく・だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん・たまねぎ・トマト ふるねしょうが・にんにく・グリーンピース	
	グリーンサラダ	こめあぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
	くだもの			みかん	
28 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			597 21.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう・なたねあぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	ぶたじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・みそ	にんじん・だいこん・はねぎ	
29 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			643 26.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	だいずとじゃこのごまあげ	こめあぶら・でんぶん・さとう・ごま	だいず・ちりめん		
	みそしる		みそ・とうふ・わかめ	えのきたけ・だいこん・ほうれんそう	
30 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			611 26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら・さとう・でんぶん	なまあげ・みそ・ぶたにく	ふるねしょうが・しいたけ・にんじん とうもろこし・はねぎ	
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム	えのきたけ・にんじん・はくさい・こまつな	
	くだもの			りんご	

今月は、21回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

11月24日は、和食の日

2013年12月、日本人の伝統的な食文化として「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月22日の給食には、一汁三菜を基本とした和食の献立にしています。すまし汁には、かつお節と昆布のだしをたっぷり使っています。「だし」のおいしさを味わいましょう。そして、これからも世界に誇れる食文化を受け継ぎ、大切にしていきたいと思います。

給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立向山小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立向山小学校



□しよくじのあいさつをきちんとしよう
□たべものやくわりをしよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!