

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(%)
		<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	
		6ねんせい 修学旅行のため きゅうしょくなし			
1 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん たまねぎ・なめこ・はねぎ	563 27.1
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ ごまあえ とんじる	こめ・むぎ さとう・なたねあぶら ごま・さとう こんにゃく・さといも	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき ぶたにく・みそ	にんじん・ごぼう こまつな・はくさい にんじん・だいこん・はねぎ	611 22.3
6 (水)	セルフドッグ (せわりロールパン フランクフルト) ぎゅうにゅう フレンチサラダ あきあじシチュー	こむぎこ・ショートニング・さとう さとう さとう・あぶら バター・こむぎこ・さつまいも	だっしふんにゅう フランクフルト ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにゅう	 にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース かぼちゃ	654 24.7
7 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのソースあえ こまつなのソテー みそしる みかん	こめ・むぎ こめあぶら・パンこ・さとう・でんぷん こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう まいわし 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 みかん	647 23.1
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ マッシュポテト ミネストローネスープ	こめ・むぎ こめあぶら・でんぷん・こむぎこ じゃがいも・バター マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	ふるねしょうが・にんにく たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ	663 23.5
		2ねんせい 校外学習のためきゅうしょくなし			
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ かぶのそくせきづけ かきたまみそしる みかん	こめ・むぎ さとう ごま・さとう	ぎゅうにゅう さば こんぶ たまご・わかめ・みそ	 ふるねしょうが きゅうり・かぶ たまねぎ・えのきたけ・はねぎ みかん	641 27.7
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス スパイシービーンズ	こめ・むぎ こめ・むぎ・じゃがいも・こめあぶら こむぎこ・でんぷん・こめあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・だっしふんにゅう・こなチーズ だいす	にんじん・たまねぎ・トマトかん ふるねしょうが・にんにく・グリーンピース	697 24.6
13 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しずおかおでん (しずおかおでん だしこ うずらのたまご) ツナのあえもの あじつけごさかな	こめ・むぎ こんにゃく・さといも さとう さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・こんぶ・ちくわ・くろはんぺん かつおぶし・あおのり うずらのたまご まくろゆづけ かたくちいわし	さば・いわし だいこん にんじん・きゅうり・キャベツ	576 27.2
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらとだいすのナッツあえ おひたし けんちんじる	こめ・むぎ こめあぶら・アーモンド・でんぷん さとう ごまあぶら・こんにゃく・さといも・でんぷん	ぎゅうにゅう だいす・さわら とうふ	にんじん・キャベツ・こまつな ごぼう・にんじん・はねぎ	669 25.7
15 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう しらすとおおさいりあつやきたまご きりほしだいこんのもの にくだんごスープ	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう だいすあぶら・でんぷん・さとう こめあぶら・さとう はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	わかめ ぎゅうにゅう たまご・しらす・あおさ こんぶ・あぶらあげ・さつまあげ とりにく・だいすたんぱく	にんじん・ゆでほしだいこん・さやいんげん にんじん・たまねぎ・しいたけ だいこん・はねぎ	591 22.6
18 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ビーンズサラダ すりおろしりんごゼリー	こめ・むぎ こめあぶら・じゃがいも・カレールウ さとう・ごまあぶら・ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ だいす	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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし りんご	642 20.2



□しょ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よう



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			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	
	ふるさときゅうしょくのひ	三島市やしずおか県でつくられた食べものを、多くつかったきゅうしょくがです			
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			561 16.8
	かつおぶりかけ	ごま・さとう・みずあめ	いわしけすりぶし・かつおけすりぶし		
	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・とうもろこしこ・だいすこ・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	
20 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			653 25.6
	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	ラード・でんぷん・こむぎこ・こめこ 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	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			594 27.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンドウフ	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		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
	ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんでん	ブルー	
22 (金)	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。			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			585 27.3
	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・でんぷん	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・こんぶ・かつおぶし	にんじん・だいこん・はねぎ		
25 (月)	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・あぶらあげ	にんじん・しめじ・グリーンピース	601 26.0
	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		
	ごまいりにびたし	ごま		ほれんそう・キャベツ・にんじん・コーン	
	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・たまねぎ・はねぎ	
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			533 25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのみそマヨネーズあえ	マヨネーズ	さけ・みそ		
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		わかめ・とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ・えのき	
27 (水)	かんしょのひ	この日のさつまいもは、JAみしまかんみなみさんからのプレゼントです!!			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			616 21.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあけに	こめあぶら・さつまいも・でんぷん さとう	とりにく・だいす	しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん・しょうが	
やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・えのき・はくさい・パセリ		
28 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			640 26.7
	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	
	だいすどじゃこのごまあげ みそしる	こめあぶら・でんぷん・さとう・ごま	だいす・ちりめん みそ・とうふ・わかめ	えのきたけ・だいこん・ほうれんそう	
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			576 25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	こめあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいす・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・はねぎ・しいたけ	
	もずくスープ		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	

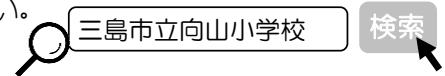
今月は、20回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

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、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



- しょ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



もくようをたっせいするために
がんばろう!