



こんだてよていひょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (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	
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			685 28.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく	マッシュルーム・たまねぎ・にんにく しょうが・トマト	
	キャベツのソテー	こめあぶら		キャベツ・にんじん	
	クラムチャウダー	バター・こむぎこ・ベーコン じゃがいも	あさり・しろいんげんまめ・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
3日(火) 祝日 文化の日					
4 (水)	カレーごはん	こめ・むぎ・こめあぶら			694 25.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	れんこんとなすの キーマカレー	こめあぶら さとう	ぶたにく・だいず・こなチーズ	たまねぎ・しょうが・トマト・にんにく にんじん・れんこん・なす・ピーマン	
	さつまいもとまめのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ひよこまめ・ハム	きゅうり	
5 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			590 27.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき		さわら		
	ひじきのいために みそしる	こめあぶら・さとう さといも	ひじき・だいず・さつまあげ みそ・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・ごぼう・ほうれんそう	
6 (金)	静岡県の農畜水産物を活用した学校給食への食材提供事業により、クラウンメロンを無償でいただきました。				603 29.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボドウフ	こめあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	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 メロン		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 メロン	
9 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633 24.0
	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		
	ごまいりにびたし みそしる	こめあぶら・ごま さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん・コーン たまねぎ・はねぎ・えのき	
10 (火)	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			604 25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそおでん				
	みそおでん	さといも・でんぷん・さとう	こんぶ・さつまあげ・ちくわ・いわし・たら あおりの	だいこん・こんにゃく	
	うずらのたまご みそだれ	さとう・でんぷん	うずらのたまご みそ		
ツナのあえもの	さとう	まぐろゆづけ	にんじん・きゅうり・キャベツ		
11 (水)	こくとうパン	こむぎこ・こくとう・さとう	だっしふんにゅう		702 25.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハムカツ	ポテトフレーク・でんぷん・さとう パンこ	とりにく		
	こまつなソテー あきあじシチュー	こめあぶら バター・こむぎこ・さつまいも・くり	とりにく・なまクリーム・ぎゅうにゅう	こまつな・キャベツ・にんじん にんじん・たまねぎ・しめじ・かぼちゃ パセリ	
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			634 25.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのしおこうじやき		とりにく		
	やさしいアーモンドいため ぐたくさんみそしる	こめあぶら・アーモンド・でんぷん じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ たまねぎ・ほうれんそう・はねぎ	
13 (金)	静岡県の農畜水産物を活用した学校給食への食材提供事業により、牛肉を無償でいただきました。				725 24.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス				
	むぎいりごはん ハヤシライスルウ	こめ・むぎ・じゃがいも・こめあぶら	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・トマトかん しょうが・にんにく・グリーンピース	
フルーツカクテル	さとう		メロン・ももかん・パイナップル・みかんかん		
16 (月)	三島市やしすおか県でつくられた食べものを、多くつかったぎゅうしょくがです				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			559 17.4
	かつおぶりかけ	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・とうもろこしこ・さとう こめあぶら・さといも・パンこ・こむぎこ	ぶたにく・だいずこ	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		

今月の給食目標

□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			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		
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			557 24.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		
	かぶりそくせきづけ		しおこんぶ・ごま	かぶ・きゅうり		
	かきたまみそしる	じゃがいも	たまご・わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ		
かたぬきシアチーズ	さとう	クリームチーズ・だっしふんにゅう	いちごかじゅう・レモンかじゅう			
18 (水)	ソフトめん	こむぎこ			623 25.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	カレーソース	こめあぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいす	ふるねしょうが・にんにく・たまねぎ		
	チーズいりフレンチサラダ	こめあぶら・さとう	ハム・ダイスチーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン		
静岡県の農畜水産物を活用した学校給食への食材提供事業により、マダイの味噌漬けを無償でいただきました。						
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			578 27.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マダイのみそづけ	さとう	マダイ・みそ			
	ゆでほしだいこんと ぶたにくのいためもの	さとう・こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・こんぶ	ゆでほしだいこん・にんじん・もやし キャベツ		
	けんちんじる	こめあぶら・でんぷん・さといも	とりにく・とうふ・わかめ	にんじん・はねぎ・こんにゃく・ごぼう だいこん		
20 (金)	くりごはん	こめ・むぎ・くり・くろごま			589 21.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	さとう・だいすあぶら・でんぷん	たまご			
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・チンゲンサイ・キャベツ		
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく・みそ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・はねぎ・こんにゃく		
みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう			
23日(月) 祝日 勤労感謝の日						
24 (火)	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。			552 25.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのみそに やさいのおかがあえ	さとう	さば・みそ	ふるねしょうが		
	すましじる	でんぷん・さとう	かつおぶし	はくさい・ほうれんそう・にんじん		
25 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			683 26.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	トンクドゥフ	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		
	おこげつきちゅうかスープ ちゅうかスープ		ぶたにく	えのき・はくさい・タケノコ・たまねぎ にんじん・はねぎ		
	おこげ	あぶら・もちごめ				
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・かんてん	ブルー			
26 (木)	すぎやごはん	こめあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ・しらたき	668 25.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	こめあぶら・パンこ・こむぎこ・ライむぎこ	カラフトししゃも			
	きゅうりのカリカリあげ	さとう・ごまあぶら・ごま		きゅうり		
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ・わかめ・とうふ	えのきだけ・たまねぎ・はねぎ		
27 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			620 27.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	なっとう		なっとう			
	ぶくめに	さとう・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・こんにゃく・グリーンピース		
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・コーン		
みそしる		わかめ・とうふ・みそ	たまねぎ・なめこ・はねぎ			
11月30日(月)～12月4日(金)は給食記念週間です。はじまりの給食、リクエスト給食、ふるさと給食などが登場します。						
30 (月)	4年1組 校外学習のため 給食なし					554 25.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのみそマヨネーズやき	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		たら・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう		
	すりおろしりんごゼリー			りんご		

今月は、19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24日の給食は、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

三島市立向山小学校

検索



今月の給食目録

□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よう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!