



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) 塩分(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
1 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			568 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ		
	こまつなとしめじのびたし		あぶらあげ	こまつな しめじ にんじん	
	みそしる	さといも	みそ	えのきだけ はねぎ	
	みかんゼリー	みずあめ さとう		みかんかじゅう	
2 (火)	げんきどん				601 2.3
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	げんきどんのぐ	こめあぶら さとう	ぶたにく たまご	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ タケノコ はねぎ	
	アシドミルク (はっこうにゅう)	さとう	だっしふんにゅう にゅうせいひん		
3日(火) 祝日 文化の日					
4 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			614 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	
	やさいサラダ	ごま さとう ごまあぶら	くさわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	
5 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			592 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき		さわら		
	やさいのソテー	こめあぶら	ハム	にんじん キャベツ こまつな	
	みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	はねぎ えのきだけ	
チーズデザート	さとう	クリームチーズ だっしふんにゅう	りんご レモンかじゅう		
8 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			531 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おでん	こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん	
	みそだれ	さとう でんぷん	みそ		
	ツナのおえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
ふりかけ	ごま さとう	のり			
9 (火)	むぎごはん	こめ むぎ			658 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいのナッツあえ	こめあぶら アーモンド でんぷん さとう	だいのす さわら	しょうが	
	もやしとコーンのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう ごま		もやし きゅうり ホールコーン	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	
10 (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		688 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトとおこめのささみカツ	じゃがいも こめこ でんぷん さとう こめあぶら	とりにく		
	こまつなソテー	こめあぶら		こまつな キャベツ にんじん	
	あきあじシチュー	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	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ パセリ	
11 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			617 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう じゃがいも こんにゃく	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん グリンピース	
	しろいんげんまめとジャコのごまあげ	でんぷん こめあぶら さとう ごま	しろいんげんまめ ちりめんじゃこ		
	みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	
12 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			554 2.0
	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	
	エリンギソテー	こめあぶら		エリンギ にんじん チンゲンサイ	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ えのきだけ キャベツ トマト パセリ	
15 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			613 2.5
	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		
	やさいのアーモンドいため	こめあぶら アーモンド でんぷん		たまねぎ にんじん キャベツ	
ぐたくさんみそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		
16 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			563 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう だいのすあぶら 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	さといも こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ	
17 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			566 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しょうゆラーメン		なると やきぶた	にんにく しょうが ねぶかねぎ チンゲンサイ	
	あげしゅうまい	さとう こむぎこ こめあぶら	たら しらす だいのす	たまねぎ しょうが	
	やさいソテー	こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	

18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			1人分 - (kcal) 塩分(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
18 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのこうみやき かぶりそくせきづけ かきたまみそしる ラフランスゼリー	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう みすあめ	 ぎゅうにゅう いか みそ しおこんぶ たまご わかめ みそ	 しょうが にんにく ねぶかねぎ かぶ きゅうり たまねぎ えのきだけ はねぎ ラフランスかじゅう	530 2.3
19 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふの やさいあんかけ おひたし にくだんこのスープ	こめ むぎ でんぷん こめあぶら こめあぶら さとう でんぷん でんぷん パンこ さとう はるさめ	 ぎゅうにゅう とうふ だいすたんぱく とりにく だいす	 たまねぎ タケノコ にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん たまねぎ しじみ だいこん はねぎ	568 1.8
22 (月)	セルフピビンパ (むぎいりごはん ピビンパのぐ やさいのナムル いりたまご ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら さとう こめあぶら	 ぎゅうにく みそ たまご ぎゅうにゅう わかめ	 にんにく ぜんまい にんじん だいすもやし こまつな キャベツ たまねぎ えのきだけ たけのこ はねぎ	591 2.2
23日(火) 祝日 勤労感謝の日					
24 (水)	わしょくのひ むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに やさいのおかかえ すましじる かぼちゃマフィン	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。 こめ むぎ でんぷん でんぷん さとう さとう こめこ しょくぶつあぶら	 ぎゅうにゅう いわし かつおぶし かまぼこ(たら) とうふ こんぶ かつおぶし とうにゅう	 しょうが はくさい ほうれんそう にんじん にんじん だいこん はねぎ かぼちゃ	577 2.2
25 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきつくね きりほしだいこんとぶたにくのいためもの ポテトスープ ソフトクリームヨーグルト	こめ むぎ でんぷん さとう こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう	 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム	 キャベツ しょうが だいこん にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんじん パセリ	596 2.1
26 (金)	1年生校外学習、5年生自然教室のため、給食なし				
	キャロットライス とりにくのホワイトソースかけ ビーンズサラダ	こめあぶら こめ むぎ バター こむぎこ	 とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ だいす えだまめ	にんじん しめじ たまねぎ ホールコーン にんにく こまつな キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	672 2.1
☆きゅうしょくしゅうかん☆11月29日～12月3日は給食週間です。					
29 (月)	せいさんしゃさんのやさいをつかっています。				
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに ミックスかりんとう みそしる かつおぶりかけ	こめ むぎ でんぷん さつまいも アーモンド こめあぶら さとう ごま ごま さとう みすあめ	 ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ わかめ みそ いわしけずりぶし かつおけずりぶし	 だいこん にんじん いんげん えのき たまねぎ ほうれんそう	620 2.2
30 (火)	せいさんしゃさんのやさいをつかっています。				
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ ごまソース おひたし みそしる	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パンこ ごま さとう じゃがいも	 ぎゅうにゅう たちうお たまご とうふ あぶらあげ わかめ	 たまねぎ ほうれんそう トマトピューレ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ごぼう はねぎ	619 2.1

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。

学校給食週間

11月29日から12月3日は、学校給食週間です。給食はみなさんの口に入るまでに、たくさんの人たちの協力を経て作られています。給食週間はきっかけに給食について考えてみましょう！お昼の放送では、給食委員会からの給食クイズが放送されます。

