



11月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	おもち	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもちにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもちに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもちに体の調子を整えるもとになる食品	
2	月		バターライス	こめ むぎ パター			712 1.9
			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 ごむぎこ こめ油 ケチャップ	ぎゅうにく だっしふんにゅう	ふるね にんにく ごぼう たまねぎ	
			ピーンズサラダ	ごま油 さとう	こなチーズ	トマト(缶詰) グリンピース	
			かこうござかな	さとう ごま でんぷん	だいず ダイスターズ	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
4	水		むぎごはん	こめ むぎ			536 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		わかめ みそ	だいこん はねぎ	
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんでん	ブルーベリー(かにく かじゅう)	
5	木		★ 6年生 修学旅行 ★				556 2.9
			きりぼしごはん	こめ むぎ	ちりめんじゃこ こんぶ	だいこん にんじん	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さといもみしまコロッケ	さといも さとう なたねあぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ	
			にびたし	ごま		こまつな もやし	
			みそしる		みそ わかめ	だいこん しめじ はねぎ	
6	金		★ 6年生 修学旅行 ★				646 1.8
			むぎごはん	こめ むぎ			
			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		
			こまつなソテー	こめ油	ポークハム	こまつな ホールコーン	
			あきあじシチュー	バター ごむぎこ さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	
9	月		むぎごはん	こめ むぎ			603 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりのてりやき	ごま	とりにく	ふるね	
			やさしいソテー	こめ油		たまねぎ キャベツ ピーマン	
			ラビオリスープ	バター ごむぎこ なたね油 パンこ	えび ぶたにく	にんにく にんじん セロリ たまねぎ	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり	トマト(缶詰) ブロッコリー	
10	火		むぎごはん	こめ むぎ			558 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	パセリ	
			おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	
			みそしる		とうふ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
11	水		むぎごはん	こめ むぎ			601 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドゥフ	こめ油 ごま油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ だいず	ふるね ほししいたけ にんじん いんげん	
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
12	木		ナン	ごむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		699 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ドライカレー	こめ油 ケチャップ ソース	とりにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン	
			フレンチサラダ	こめ油 さとう	だっしふんにゅう こなチーズ		
			くだもの			レタス キャベツ きゅうり コーン	
13	金		★ 3年生 校外学習 ★ お弁当の用意をお願いします				624 2.1
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん (別付け うすらのたまご)	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ	
			わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ なら	
			バイクドチーズケーキ	さとう ごむぎこ	クリームチーズ なまクリーム たまご ヨーグルト		

16日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	イラスト	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
				<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>		
				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
16	月		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ワンタンスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ワンタンのかわ ごま油 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ かまぼこ わかめ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ はくさい いら りんご	604 2.1	
17	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゅもフライ ひじきのいために とんじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ こめ油 こめ油 さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゅも ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	いんげん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	655 2.3	
18	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン ぎょうざ ちゅうかいため くだもの	こむぎこ こめ油 ごま油 こむぎこ ごま油 こめこ かたくりこ ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた みそ ぶたにく	ふるね にんにく もやし キャベツ ホールコーン はねぎ キャベツ いら ねぎ しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ たけのこ みかん	583 3.3	
19	木		<p>☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！</p>					
20	金		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまソースかけ やさいソテー クリームスープ	こめ むぎ クチャップ ソース ごま さとう こめ油 バター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ パセリ トマト(缶詰) きゅうり いんげん コーン たまねぎ こまつな	654 1.9	
21	土		むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス (別付け うずらのたまご) ヨーグルトあえ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも ケチャップ ソース カレールウ カレーこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう うずらのたまご ヨーグルト	にんにく ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース (缶詰) みかん パイン りんご	629 1.2	
25	水		<p>☆ 和食の日 ☆ 11月24日は「いい にほんしょく」ということで「和食」の日。24日はお休みなので今日行います。</p>					
26	木		むぎごはん ぎゅうにゅう えびピラフ スイートポテトサラダ やさいスープ かこうござかな	こめ むぎ パター マヨネーズ さつまいも さとう ごま でんぶん	えび ぎゅうにゅう ポークハム ベーコン かたくちいわし	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん はだいこん	564 2.7	
27	金		<p>☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！</p>					
30	月		むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん (別付け うずらのたまご) ツナのあえもの くだもの	こめ むぎ こんにゃく さといも かたくりこ さとう さとう ごま	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ みそ うずらのたまご まぐろ(水煮)	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン(缶詰) みかん	603 2.4	

- ・ 今月の給食は19回の予定です！
- ・ 11月24日は『和食』の日です。

この日に和食の基本であり、要である「だし」を給食で味わいます。だいこんを煮るだしや、みそ汁のおだしもしっかりとって作ります。ご家庭でもだしを使った料理を囲み、和食とは何かを考える機会にしてみませんか!?
(給食日より11月号をあわせてお読み下さい)

