



# 11月こんだてよていひょう 北上小学校

ひ	ようび	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	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		601 1.9
		牛乳				
		マーボー豆腐	さとう でんぷん こめ油	ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく	
2	金	ワンタンスープ	わんだんのかわ ごま油	ぶたにく わかめ	にんじん キャベツ はねぎ	606 2.0
		カレーピラフ	こめ むぎ	とりにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース	
		牛乳		ぎゅうにゅう		
5	月	リンゴサラダ	こめ油 さとう		キャベツ きゅうり パイン缶 りんご	601 2.0
		えのきと卵のスープ	でんぷん	ベーコン たまご	たまねぎ えのきだけ はねぎ	
		アーモンドフィッシュ	ごま アーモンド	いわし		
6	火	麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		603 2.3
		牛乳				
		中華丼(真)	こめ油 でんぷん	いか ぶたにく	にんじん しいたけ キャベツ たけのこ	
7	水	うすら煮玉子		うすらのたまご		659 2.8
		わかめスープ	ごま	ベーコン わかめ	たまねぎ いら	
		くだもの			みかん	
<p>✿ オリパラメニュー ✿ 東京2020オリンピック・パラリンピックのおり、三島市がアメリカ合衆国(米国)のホストタウンになります。そこで、市内の小中学校では米国の郷土料理である「感謝祭料理」を給食に取り入れ、2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピックについて学ぶキッカケづくりをしています。静岡県で実施される競技やホストタウンについてなど、調べてみてくださいね。</p>						
8	木	玄米入りコッパン	こむぎこ げんまい ショートニング さとう	だっしふんにゅう		593 2.6
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		グリルチキン	こめ油 トマトケチャップ	とりにく ヨーグルト		
9	金	マッシュポテト	じゃがいも こめ油	ウィンナー こなチーズ	たまねぎ グリンピース	612 2.0
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
		感謝祭デザート	さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご	かぼちゃ	
12	月	大豆入りわかめごはん	こめ むぎ	わかめ だいず		622 2.0
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		里芋みしまコロッケ	さといも さとう こめ油 なたね油 こむぎこ でんぷん	だいず ぶたにく	たまねぎ	
13	火	青菜としめじのおひたし			ほうれんそう キャベツ しめじ	590 2.8
		みそ汁	ふ	みそ わかめ	はねぎ	
		麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
14	水	さんまの甘露煮	さとう	さんま	しょうが カボスカじゅう レモンかじゅう	606 2.2
		牛乳				
		エリンギソテー	バター	ぶたにく とうふ みそ	エリンギ こまつな	
15	木	豚汁	さといも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	599 2.0
		麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		牛乳				
13	火	鶏子丼(真)	さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	590 2.8
		みそ汁	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	はねぎ	
		くだもの			みかん	
13	火	さつま芋ごはん	こめ むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう		606 2.2
		牛乳				
		焼き魚	マヨネーズ	さけ みそ		
14	水	こまあえ	さとう ごま	あぶらあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ	599 2.0
		みそ汁			だいこん はねぎ	
		麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
14	水	ちくわのカレーあげ	こむぎこ こめ油	ちくわ たまご		606 2.2
		牛乳				
		五目さんびら	こめ油 さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	
15	木	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	はねぎ	599 2.0
		麦ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		牛乳				
15	木	チンジャオロース	じゃがいも こめ油 さとう	ぶたにく	たけのこ ピーマン	599 2.0
		牛乳				
		中華コンスープ	でんぷん	とうふ たまご	しいたけ コーン はねぎ	

つづきは、裏面をみてください。

ひ	ようび	メニュー	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	
16	金	 エビピラフ 牛乳 ポークビーンズ 野菜スープ くだもの	こめ むぎ こめ油 バター こむぎこ こめ油 トマトクチャップ ジャがいも	えび ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース たまねぎ グリンピース トマト缶 にんじん はくさい チンゲンサイ みかん	674 3.0
17	土	 ☆ 北上まつり ☆ 麦ごはん 牛乳 カレーライス(ルウ) ヨーグルトあえ 加工小魚	こめ むぎ こめ油 ジャがいも カレールウ ちゅうのうソース さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト かたくちいわし	たまねぎ にんじん グリンピース りんご パイン缶 もも缶 みかん缶	628 1.8
20	火	 麦ごはん 牛乳 元気丼(具) 元気丼(錦糸卵) みそ汁 くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう さとう なたね油	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう はねぎ みかん	587 2.0
21	水	 ☆4年生校外学習 お弁当の用意をお願いします☆ 吹き寄せごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 野菜ソテー みそ汁	こめ むぎ でんぶん バター じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ホキ なまあげ みそ	にんじん しめじ グリンピース キャベツ ほうれんそう にんじん コーン はねぎ	663 2.4
22	木	 ☆ 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！ 麦ごはん 牛乳 筑前煮 みそ汁 納豆	こめ むぎ さとう こめ油	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ だいず	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリンピース こまつな	595 2.4
26	月	 ☆ 甘藷の日 ☆ 本日使用する「甘藷(さつまい芋)」はJA三島西南甘藷部会より市内小学校全校に無償で頂いたものです。市内14校の小学校では「甘藷」を使った給食を実施します。全国でも有名な三島の「甘藷」よく味わってください。 ゆかりごはん 牛乳 鶏肉とさつまい芋の揚げ煮 たまごスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 でんぶん さとう さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	ゆかり しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん えのきたけ はねぎ みかん	709 2.1
27	火	 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁 くだもの	こめ むぎ さとう こめ油 さといも	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな みかん	593 2.0
28	水	 中華めん 牛乳 みそラーメン(汁) 蒸しぎょうざ 中華炒め	こむぎこ こめ油 ごま油 ごま こむぎこ こめこ ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく	にんじん キャベツ はねぎ コーン キャベツ たまねぎ いら たけのこ チンゲンサイ	607 1.8
29	木	 麦ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 はくさいスープ くだもの	こめ むぎ さとう でんぶん さといも パン粉 さつまいも じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず とりにく だいず	だいこん さやいんげん にんじん にんじん キャベツ はねぎ たまねぎ みかん	597 1.8
30	金	 ひじきごはん 牛乳 厚焼き卵 大福豆とジャコのごま揚げ みそ汁	こめ むぎ さとう なたね油 こめ油 でんぶん さとう ごま さといも	とりにく ひじき ぎゅうにゅう たまご だいふくまめ ちりめんじゅこ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん しいたけ さやいんげん はねぎ	625 2.9

・ 今月の給食は21回の予定です！

・ 11月24日は『和食』の日です。

給食では和食の基本であり、要である「だし」をしっかりとって、塩分控えめの味付けを心がけています。

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!?