

11月こんだてよいひょう

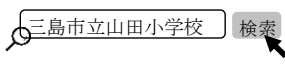


令和2年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人 分 の 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		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 20.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		たちうおフライ (たちうお) (ごまソース)	こむぎこ・パンこ・あぶら さとう・ごま	たちうお		
		おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
		みそしる	さといも	とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
4 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 27.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん ホールコーン・こまつな	
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく	はくさい・にんじん・はねぎ	
		くだもの			かき	
5 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 20.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのかぼすレモンに	さとう・さつまいもでんぷん	さんま	かぼすかじゅう・レモンペースト・レモンかじゅう	
		にびたし			ほうれんそう・はくさい・ホールコーン	
		みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
6 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 22.2
		げんまいいりごはん	こめ・げんまい			
		かみかみカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・ひよこめ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
9 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 25.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・グリーンピース	
		かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう	
		なっとう		なっとう		
10 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 25.2
		ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
		(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	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	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		にくだんごのスープ	パンこ・でんぷん・さとう・はるさめ	とりにく・だいずこ	たまねぎ・にんじん・はねぎ・えのきたけ・だいこん	
くだもの			みかん			
11 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 26.8
		うどん (ひらうどん)	こむぎこ			
		(うどんじる)	でんぷん	とりにく・かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
ラ・フランスゼリー	みずあめ・さとう		ラ・フランスかじゅう			
12 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 27.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
		こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・ホールコーン	
		あきあじシチュー	バター・こむぎこ・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・パセリ	
13 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 23.5
		じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		
		ぎょうざ	ラード・ごまあぶら・でんぷん・こむぎこ こめこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら	
かたぬきチーズ		チーズ				

☆毎日の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いますので、ご覧ください。
検索方法
三島市立山田小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



16日からは裏面をごらんください。

マスクのご用意
お願いします



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	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 <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>	
16 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 28.5
		さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま			
		さけのしおやき		さけ		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・しめじ・にんじん	
		みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			みかん	
17 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 22.1
		とりごぼろごはん	あぶら・さとう・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ごぼう・グリーンピース	
		かんしょみしまコロッケ	さつまいも・とうもろこし・こめ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ		
		エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	しょうが・エリンギ・にんじん・チンゲンサイ	
		ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
18 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 23.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ひじきいりドライカレー	あぶら・カレールウ <small>アレルギー対応のルウを使います</small>	ぎゅうにく・とりにく・ひじき	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		グリーンサラダ	あぶら・さとう	ダイスチーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
		くだもの			りんご	
ふるさときょうしゅくのひ						
19 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 22.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にじますのやさいあんかけ(にじます) (やさいあん)	でんぷん・こむぎこ・あぶら さとう・でんぷん	にじます	しめじ・えのきたけ・にんじん・たけのこ	
		こふきいも	じゃがいも		パセリ	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
		11月24日は和食の日 ☆だしをあじわうこんだて☆				
24 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 26.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・グリーンピース	
		だいずとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ		
		すましじる	さとう・でんぷん	たらすりみ・あおのり・だいずたんぱく	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
		のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
25 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 21.4
		こくとうパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・こくとう	だっしふんにゅう		
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも	おおぶくまめ・ふたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
		ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
26 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 22.4
		ひじきごはん	こめ・むぎ	ひじき・とりにく	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
27 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 26.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		ツナのあえもの	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
		かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし		
		くだもの			みかん	
30 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 22.7
		チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
		さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ・さとう	だいず・ハム	きゅうり	
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		

今月の給食は18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。

○お知らせ○

- 新型コロナウイルスの影響で売上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県産の食材が提供されます。
19日(木)に、静岡県漁業協同組合連合会さんから、にじますを提供していただきます。
- 20日(金)は、給食がありません。
- 11月24日は、「いい日本食」「和食」の日です。だしを味わう献立を実施します。

