



11月こんだてよていひょう

長伏小学校

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＞	＜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		
1	木	たかなチャーハン	こめ むぎ ごま油 ごま	ぶたにく	ねぶかねぎ たかなづけ しょうが	535 2.8	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ビーンズサラダ	さとう ごま油	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり コーン		
		やさいスープ	かたくりこ ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじチンゲンサイ		
2	金	かこうごさかな	さとう ごま てんぷん	かたくちいわし		571 2.2	
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ちくせんに	こめ油 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 さやえんどう		
5	月	みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん ねぶかねぎ	557 1.9	
		けんないさんだいずのなっとう		だいず			
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6	火	ぶたにくとだいずのみそに	こめ油 こんにゃく さとう じゃがいも	ぶたにく だいず みそ	ごぼう だいこん にんじん さやえんどう しょうが	749 3.0	
		かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ ねぶかねぎ		
		☆ アメリカ給食 ☆	2020オリ・パラピックで三島市はアメリカ合衆国のホストタウンです！それを記念してアメリカの感謝祭にちなんで献立にしました。				
		りんごチップパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう	りんご		
7	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 2.7	
		とりにくのこうみやき グレイプソース	ケチャップ ウスターソース さとう	とりにく	しょうが にんにく		
		マッシュポテト	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう			
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン たまご	たまねぎ トマト ほうれんそう セロリ		
8	木	かぼちゃプリン	ぶどうどう だいず油	ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	かぼちゃ	517 2.8	
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		カラフルたまごやき	バター トマトケチャップ さとう ちゅうのうソース マヨネーズ	たまご まぐろ チーズ	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース		
9	金	こぶきいも	じゃがいも			676 1.9	
		はくさいスープ		だいず	にんじん はくさい		
		かつおふりかけ	ごま さとう	かつおけすりぶし			
		きのこごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	にんじん ほししいたけ しめじ えのき		
12	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		509 2.4	
		しらすいしゅうまい	豚脂 さとう こむぎこ	たら しらす だいずこ	たまねぎ しょうが もやし はくさい ほうれんそう コーン		
		にびたし	こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぶか		
		とんじる					
13	火	むぎごはん	こめ むぎ			627 2.4	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ごぼう入りハッシュドポーク	バター こむぎこ こめ油 さとう トマトケチャップ ちゅうのうソース	だっしふんにゅう チーズ ぶたにく	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく		
		ポテたまめサラダ	じゃがいも マヨネーズ	だいず	キャベツ にんじん みかん		
14	水	きくかみかん				545 2.5	
		ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごま油 さとう	ぶたにく	こまつな		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ちゅうかいため	ごま油		たけのこ キャベツ もやし		
15	木	しめじとたまごのスープ	じゃがいも かたくりこ	たまご	しめじ ねぶかねぎ	601 2.4	
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ししゃもフライ	パンこ こむぎこ こめ油	ししゃも			
15	木	きりほしだいこんのもの	こめ油 さとう	こんぶ だいず あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん しめじ ねぶかねぎ ほししいたけ	601 2.4	
		みそしる	さといも	とうふ わかめ みそ	ねぶかねぎ		
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15	木	ハンバーグ	さとう てんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	601 2.4	
		だいこんおろしソース	さとう		だいこん		
		ヘルシーサラダ	こんにゃく さとう ごま油 ごま		キャベツ きゅうり にんじん		
		みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ		
15	木	きくかみかん			みかん	601 2.4	
		☆ 4年生 校外学習 ☆	お弁当の用意をお願いします				
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15	木	かますのフライ	こめこ さとう かたくりこ	かます	せんちゃ にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ピーマン	601 2.4	
		やさいあんかけ					
		コーンポテト	じゃがいも バター		ホールコーン		
		みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん ねぶかねぎ		

16日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	へんしん	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		
16	金		むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス ヨーグルトあえ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも トマトケチャップ ちゅうのうソース カレールウ	ぎゅうにゅう ふたにく だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト		たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく 缶詰のみかん、パイン、もも	620 2.0
19	月		☆ 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！ ☆ 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！	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたキムチ ちゅうかコンスープ	こめ むぎ 豚脂 こむぎこ こめこ ごま油 さとう もちこ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく とうふ たまご	キャベツ たまねぎ にら はくさい だいこん にんじん にら たまねぎ ねぎ たけのこ ピーマン きくらげ コーン ねぶかねぎ	584 2.3
20	火		むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん うすらのたまご おひたし	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ みそ うすらのたまご かつおけずりぶし	だいこん はくさい ほうれんそう しめじ	534 2.2	
21	水		☆ だしで味わう和食の日 ☆ だしに親しむ日です！！	ごもくたきごみごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき おひたし すましじる きくかみかん	こめ むぎ マヨネーズ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ みそ かつおけずりぶし かまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ グリンピース こまつな キャベツ しめじ ねぶかねぎ みかん	606 3.7
22	木		ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース スイートポテトサラダ	こむぎこ バター こむぎこ こめ油 トマトケチャップ ちゅうのうソ ース さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ふたにく だいす だっしふんにゅう こなチーズ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	655 2.6	
今週は、給食週間です！ 給食の歴史や食べ物の大切さを再確認する意味で毎年行われています。いろいろな人の動きがあって給食ができています。感謝の気持ちを忘れずに								
26	月		☆ 三島甘藷の日 ☆ JA三島函南甘藷部会さんより、さつまいもをいただきました！	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあげに にびたし みそしる	こめ むぎ こめ油 かたくりこ さつまいも さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん こまつな キャベツ しめじ だいこん	644 2.0
27	火		☆ 里芋みしまコロッケの日 ☆ 三島の里芋でつくったコロッケ登場！	むぎごはん ぎゅうにゅう さといもみしまコロッケ ごまあえ たまごスープ きくかみかん	こめ むぎ さといも さとう なたねあぶら こむぎこ かたくりこ こめ油 ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう だいす ふたにく ベーコン わかめ たまご	たまねぎ もやし はくさい たまねぎ みかん	635 1.7
28	水		☆ 郷土料理の日 ☆ 三島には、箱根西麓のだいこん、山北印のさつまいもなど、おいしい野菜がたくさんありますね！	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに みそしる ミックスかりんとう	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも アーモンド さとう カシューナッツ ごま こめ油	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ だいす	ねぶかねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	606 1.7
29	木		☆ 地場産を使った献立の日 ☆	むぎごはん ぎゅうにゅう みしまじゃがとっと にびたし すましじる	こめ むぎ じゃがいも(三島市産) さとう かたくりこ こめ油 やきふ	ぎゅうにゅう ぐち、たらなどのすりみ かまぼこ とうふ	こまつな(三島市産) こまつな もやし しめじ だいこん ねぶかねぎ	506 2.0
30	金		☆ 外国の主食にはどんなものがあるかな？ ☆ アレバ：コロンビアの主食 トウモロコシから作られています。日本人にとってのおにぎりのようなものです。	アレバ いちごジャム メープルロール ぎゅうにゅう とりにく のこまソースかけ コールスロー だいこんのスープ	こむぎこ ｺｰﾌﾞｰ なたね油 さとう こむぎこ メープルシロップ こめ 油 クチャップピューレ ソース ごま バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく たまねぎ ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	いちご にんにく しょうが キャベツ コーン だいこん たまねぎ はだいこん	709 3.2