



11月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	よ	う	こ	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)
				こんだてめい	<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	
1	月		たかなチャーハン ぎゅうにゅう ハムとにらのちゅうかいため チンゲンサイのスープ	こめ むぎ ごま油 ごま こめ油 はるさめ さとう ごま油 かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう ポークハム ちくわ たまご とりにく かまぼこ とうふ	しょうが ねぶかねぎ たかなづけ にら キャベツ チンゲンサイ	568 3.2
2	火		☆ 4年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!! むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのちゅうかあえ ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ こめ油 かたくりこ さつまいも さとう ごま油 かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら とうふ たまご	しょうが にんにく トマトピューレ はねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ ホールコーン クリームコーン	667 1.9
3	水		☆ 文化の日 ☆				
4	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ けんちんじる	こめ むぎ さとう ごま さとう こんにゃく さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	しょうが キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん はねぎ	619 2.1
5	金		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソース ちゅうかサラダ	こめ むぎ ごま油 さとう かたくりこ ごま油 さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ポークハム	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ホールコーン	566 1.8
8	月		むぎごはん ぎゅうにゅう げんきどん いりたまご わかめスープ イチゴミルクデザート	こめ むぎ こめ油 さとう さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とりにく わかめ れんにゅう	ごぼう にんじん だいこん こまつな たまねぎ たけのこ いちご果汁	611 2.2
9	火		チキンピラフ ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ あきあじシチュー	こめ むぎ バター こんにゃく さとう ごま油 ホワイトルウ さつまいも パンこ かたくりこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	586 2.5
10	水		こくとういりしょくパン ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーのトマトに ドレッシングあえ	こむぎこ さとう バター こむぎこ じゃがいも こめ油 さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんじん キャベツ きゅうり コーン	597 2.8
11	木		むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ぶたキムチ かきたまじる	こめ むぎ 豚脂 こむぎこ こめこ ごま油 こめ油 かたくりこ ごま油 かたくりこ	ぶたにく ぶたにく とうふ たまご わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にら にら キャベツ たまねぎ はくさいキムチ しめじ はねぎ	602 2.0
12	金		☆ 5年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!! さつまいもごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに おひたし みそしる	こめ むぎ さつまいも ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	うめぼし しそ はくさい ほうれんそう たまねぎ えのきたけ はねぎ	558 2.9
15	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 はっこうにゅう	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ マーボーのもと ワンタンのかわ ごま油 さとう	ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ にゅうせいひん	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ にんじん しめじ	612 2.0
16	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ かわりきんぴら みそしる	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめ油 こめ油 さとう ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにく ひじき あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな	614 2.1



17日からは、裏面をみてください。

ひ	う	び	こ	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)
				こんだてめい	<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	
17	水		ちゅうかめん	こむぎこ			600 3.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	こめ油 こま油 こま	ぶたにく みそ やきぶた	しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ	
			しらすいりしゅうまい	こむぎこ さとう 豚脂 かき油 かたくりこ	たら しらす だいず	たまねぎ しょうが	
			エリンギソテー	バター		エリンギ キャベツ チンゲンサイ	
18	木		むぎごはん	こめ むぎ			561 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			アンサンブルエッグ	じゃがいも さとう かたくりこ しょくぶつ油	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	
			ほうれんそうソテー	こめ油	ポークハム	ほうれんそう キャベツ ホールコーン	
			ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ セロリー トマト缶 パセリ	
かつおぶりかけ	こま さとう	かつおけずりぶし					
19	金		☆ みしまおうちごはんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				553 2.9
			とりごぼろごはん	こめ むぎ こめ油	とりにく	にんじん ごぼう	
			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 こむぎこ さとう しょくぶつ油 こめ油	ぶたにく	たまねぎ	
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん しめじ	
にくだんごいりみそしる	パンこ さとう かたくりこ	とりにく レバー だいず みそ	だいこん にんじん えのきだけ たまねぎ はねぎ				
20	土		むぎごはん	こめ むぎ			602 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーライス	こめ油 じゃがいも カレールウ	ぶたにく たっしふんにゅう 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	
			グリーンサラダ	さとう こめ油		レタス キャベツ きゅうり コーン	
			かこうござかな	さとう ごま でんぷん	かたくちいわし		
24	水		☆ だして味わう和食の日 ☆ だしに親しむ日です！！				619 2.6
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ		
			キャベツのびたし	さとう	あぶらあげ	キャベツ にんじん	
ぐだくさんじる	さつまいも こんにゃく	とうふ みそ	だいこん はねぎ				
25	木		むぎごはん	こめ むぎ			577 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にこみハンバーグ	豚脂 さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレ	
			こふきいも	じゃがいも			
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
26	金		おさくらごはん	こめ むぎ こま			580 3.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそおでん (うずらのたまご) (みそだれ)	こんにゃく さといも さとう かたくりこ	こんぶ ちくわ さつまあげ うずらのたまご みそ	だいこん	
			ツナのあえもの	さとう	まぐろみずに	きゅうり キャベツ ホールコーン	
			むぎごはん	こめ むぎ			
29	月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 2.5
			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 いんげん	
			かきたまみそしる		とうふ みそ わかめ たまご	たまねぎ はねぎ	
			なっとう		だいず		
			ツナごはん	こめ むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん たけのこ	
30	火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 3.1
			あげだしとうふの にくみそかけ	こめ油 かたくりこ せらチン こめ油 さとう こま かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん はねぎ	
			だいこんのスープ	こめ油	ベーコン	たまねぎ きくらげ えのきだけ だいこん こまつな	
			ツナごはん	こめ むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん たけのこ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

今月の給食は20回の予定です！



11月24日は「和食の日」

「和食」の文化は、食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識する きっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。

