



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

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)
				＜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	
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 しょうぶつ油	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 しょうぶつ油 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 こま 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。

