

11がつ こんだてよていひょう

三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品	
★1年生となかよし6組・7組の1年生は校外学習のため給食がありません。					
1 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	605 kcal 27.6 g 22.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンドウフ	なまあげ・ぶたにく	こまつな・にんじん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	
	ワンタンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
5 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	606 kcal 25.5 g 19.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく	にんじん・たけのこ・はねぎ トマトピューレ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら	
	はるさめのちゅうかいため	ハム	こまつな・はくさい・にんじん・しょうが	はるさめ・ごまあぶら	
6 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	687 kcal 26.1 g 27.6 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しょうゆラーメンつけじる	ぶたにく・わかめ なると(たらすりみ・たいすりみ)	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ はねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら	
	はるまき	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし たけのこ	こむぎこ・はるさめ・でんぷん・あぶら さとう	
	ポテまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
7 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	592 kcal 26.1 g 19.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじ		こむぎこ・パンこ	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	やさしいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ		
	ごじる	とりにく・だいず・あぶらあげ・みそ	ごぼう・なめこ・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ	こんにやく・ごまあぶら	
★良い歯の日献立★ 11月8日の「良い歯の日」にちなんで、かみごたえのある食材を使用した献立です。よくかんで食べましょう。					
8 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	632 kcal 24.3 g 20.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいこんのそばろに	ぶたにく・だいず	だいこん・にんじん・グリーンピース	でんぷん・さとう	
	さつまいもとアーモンドの ミックスかりんとう	ちりめんじゃこ・いんげんまめ		さつまいも・アーモンド・でんぷん あぶら・さとう・ごま	
	みそしる	わかめ・みそ	はねぎ・たまねぎ	じゃがいも	
					
11 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	614 kcal 26.7 g 20.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボドウフ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	あぶら・でんぷん・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
12 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	581 kcal 28.7 g 20.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	あぶら	
	みそしる	とうふ・わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
13 (水)	おやこどん				589 kcal 28.0 g 17.5 g 2.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく かまぼこ(たらすりみ・たいすりみ)	たまねぎ・たけのこ・しめじ・にんじん グリーンピース・ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそしる	わかめ・あぶらあげ・みそ	はくさい・はねぎ	さといも	
14 (木)	こまつなぶたどん				615 kcal 27.1 g 20.9 g 1.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	こまつなぶたどんのぐ	ぶたにく	こまつな・はくさい・たまねぎ・ほししいたけ にんにく・しょうが	かきあぶら・でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いんげんまめとじゃこのあまからあえ	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		ごま・でんぷん・さとう・あぶら	
15 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	637 kcal 24.1 g 25.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ(1人2個)	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	こんにやくのいために		にんじん・いんげん	こんにやく・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・えのきたけ		
18 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	640 kcal 27.1 g 21.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	ちゅうかはるさめスープ	ベーコン	キャベツ・にんじん・ほししいたけ	はるさめ・ごまあぶら・でんぷん	
	かこうこざかな	かたくちいわし		さとう	

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようしとどの 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>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
	★ふるさと給食の日★ 三島市でとれた「さといも」を使用した「さといもみしまコロッケ」が登場します。三島市や静岡県の食材もたくさん使用した献立です。				
19 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	610 kcal 21.6 g 22.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さといもみしまコロッケ	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	さといも・あぶら・こむぎこ・さとう	
	おかかあえ	かつおぶし	こまつな・キャベツ		
	ごまキムチじる	ぶたにく・みそ・あぶらあげ・だいずこ こんぶ	だいこん・にんじん・はねぎ・はくさいキムチ たまねぎ・にら・にんにく・りんご	じゃがいも・こんにやく・ごまあぶら ごま・あぶら	
20 (水)	あげパン (さとうあじ)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	646 kcal 26.4 g 22.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
21 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	688 kcal 27.8 g 26.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけとカシューナッツの こうみあえ	さけ・だいず	にら・にんにく	カシューナッツ・でんぶん・あぶら ごまあぶら・さとう	
	やさいのさっぱりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう	
	みそじる	みそ・くきわかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	やきふ	
	★だして味わう和食の日★ 和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界が注目する「和食」について給食を味わいながら学びましょう。				
22 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	574 kcal 27.6 g 20.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのあまこじみそやき	とりにく・みそ	しょうが	あまこじ (あまぎけ)	
	だいずのいそに	だいず・ひじき	にんじん・たけのこ・いんげん	こんにやく・あぶら	
	すましじる	とうふ・なると (たらすりみ・たいすりみ)	だいこん・にんじん・えのきたけ・はねぎ	でんぶん	
25 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	639 kcal 21.6 g 20.4 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さつまいものそぼろに	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・グリーンピース	さつまいも・あぶら・でんぶん・さとう	
	みそじる	あぶらあげ・みそ・わかめ	こまつな・キャベツ		
26 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	630 kcal 24.0 g 23.9 g 3.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ	れんこん・キャベツ・にんじん	マヨネーズ (たまご不使用)・さとう	
	みそにこみおでん	とりにく・さつまあげ (たらすりみ) ちくわ (たらすりみ)・こんぶ・みそ だいず・ひじき	だいこん・にんじん・ごぼう	さといも・こんにやく・さとう	
27 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	586 kcal 24.7 g 21.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそぼろどん				
	かつおそぼろ	かつおあぶらづけ・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
28 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 27.6 g 16.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのにつけ	さば	しょうが	さとう	
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな・はくさい・にんじん		
	とんじる	ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	さといも・こんにやく	
	くだもの		みかん		
29 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	672 kcal 24.4 g 26.3 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さといものミートカレー	ぶたにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレ・しょうが・にんにく	さといも・じゃがいも・カレーパウダー あぶら	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	かつおサラダ	かつおあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

命への感謝
「いただきます」
私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



人への感謝
「ごちそうさま」
昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命をかけて食べ物をつとげなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから「ごちそうさま」というあいさつが生まれました。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

和食(わしよく)クイズ 正しいならべかたはどれでしょう？



① 正しい並びかたは、ごはん・お味噌汁・焼き魚・漬物・煮物・揚げ物の順です。② 正しい並びかたは、ごはん・お味噌汁・揚げ物・漬物・煮物・焼き魚の順です。③ 正しい並びかたは、ごはん・お味噌汁・揚げ物・煮物・漬物・焼き魚の順です。