


# 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 <sup>からだ</sup> 体をつくるもとになる	おもに <sup>からだ ちょうし</sup> 体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
4 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	648 kcal 23.0 g 20.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みしまかんしょのそばろに	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・でんぷん・さとう	
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん		
5 (水)	あげパン（ココアあじ）	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	610 kcal 24.7 g 22.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ		こまつな・キャベツ・レタス・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ	じゃがいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
6 (木)	コーンピラフ	ウインナー・だいず	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	590 kcal 26.2 g 23.2 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オムレツ	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	
	ポテトのごまドレッシング		きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
	はくさいのクリームスープ	ベーコン・しろはなめペースト ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム	こむぎこ・バター・あぶら	
7 (金)	★良い歯の日献立★ 11月8日の「良い歯の日」がテーマの給食です。かみごたえのある「れんこん」とカルシウムたっぷりの「小魚」がポイントです。				625 kcal 26.7 g 23.9 g 2.5 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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	でんぷん・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） 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・こんにゃく・さとう	
	かこうこざかな	かたくちいわし		さとう	
10 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	620 kcal 27.2 g 21.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ 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	
11 (火)	★5年生となかよしの5年生は自然教室のため給食がありません。				602 kcal 25.8 g 19.6 g 2 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのレモンしょうゆあえ	さけ・だいず	レモンかじゅう・しょうが	でんぷん・あぶら・ごま・さとう	
	こまつなとしめじのにびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・しめじ		
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さといも	
12 (水)	★5年生となかよしの5年生は自然教室のため給食がありません。				634 kcal 25.0 g 25.3 g 2.4 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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	
	こんにゃくのいために		にんじん・いんげん	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	
13 (木)	こまつなぶたどん				621 kcal 27.5 g 21.7 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 にんじん・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	
14 (金)	にしよくそばろどん				577 kcal 24.8 g 20.6 g 1.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	かつおそばろ	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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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・チンゲンサイ	じゃがいも	
17 (月)	★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。三島市や静岡県産の食材もたくさん使用した献立です。				599 kcal 20.7 g 22.3 g 1.8 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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	
	こまつなとツナのごまあえ	かつおあぶらづけ	こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	しずおかやさいたっぷりとんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・はくさい・チンゲンサイ にんじん	さつまいも	



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	からだ ちょうし おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
18 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	636 kcal 27.0 g 22.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	なまあげ・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん・ほししいたけ しょうが	でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	ワタンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
	あまなつみかんゼリー		あまなつみかん	さとう	
19 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	674 kcal 25.5 g 27.9 g 2.9 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	たまねぎ・キャベツ・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	
20 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	678 kcal 28.6 g 26.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとカシューナッツの こうみあえ	さわら・だいず	にら・にんにく	カシューナッツ・でんぷん・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	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	やきふ	
21 (金)	★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。				615 kcal 28.5 g 20.3 g 2.4 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのあまこうじみそやき	とりにく・みそ	しょうが	あまこうじ（あまざけ）	
	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	こんにゃく・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	でんぷん	
	くだもの		みかん		
25 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	586 kcal 23.6 g 18.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのやさいあんかけ				
	たらフライ	たら		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	やさいあん		えのきたけ・たけのこ・しめじ・いんげん にんじん	でんぷん・あぶら・さとう	
	ごまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
26 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	659 kcal 27.0 g 21.6 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・ぶたにく・だいず	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	ベーコン	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	
	とうにゅうココアプリン	ぎゅうにゅう・とうにゅう		なまクリーム	
27 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	584 kcal 24.0 g 18.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ （1～3年:2個 4～6年:3個）	ちくわ（たらすりみ）・あおのり		こむぎこ・あぶら	
	きりぼしだいこんのもの	かつおあぶらづけ・あぶらあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	あぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	たまねぎ・チンゲンサイ	じゃがいも	
	さけふりかけ	さけ		ごま・さとう	
28 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	666 kcal 23.8 g 25.7 g 2.7 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・カレールウ 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	
	ツナサラダ	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。

## 日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」に欠かせないもの

こめ

だし

ごはんとして食べるのはもちろん、おだんごやおもちに加工して食べたり、発酵（はっこう）させて調味料にしたりと、さまざまな形で食べられています。

「こんぶ」や「かつおぶし」、「にぼし」、「ほししいたけ」などの食材から「うま味」を引き出したものを「だし」といいます。だしを使い、食材本来の味を生かした味付けが和食のポイントです。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しくならべましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言いましょ

おはしを正しく使いましょ

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ

11月21日は「だして味わう和食の日」

和食は「だし」を生かした味付けがポイントです。21日には、「かつおぶし」と「こんぶ」でていねいにだしをとったすまし汁を作ります。

学校ホームページに、毎月の献立表と日々の給食写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

《検索方法》  
三島市立北小学校ホームページ → メニュー 給食

三島市立北小学校