



きゅうしょくよていこんだてひょう



| ひづけ | 牛乳 あかのグループ | 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) たんぱく質 (g) | |
|-----------|---------------|--|------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|--|
| | | | おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞ | おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞ | おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞ | | |
| 1 (金) | ○ | * * * * * 6年生、7・8組(6年生)は修学旅行のため給食はありません * * * * * | | | | 602 24.9 | |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | |
| | | たらとだいのレモンソースあえ | じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう | たら・だいず | レモン・たまねぎ・さやいんげん たけのこ・にんじん | | |
| | | どさんこじる | ごま | ぶたにく・みそ | キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが・はだいこん | | |
| | | アーモンドフィッシュ | アーモンド・ごま・さとう | かたくちいわし | | | |
| 5 (火) | ○ | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 637 29.3 | |
| | | にしよくどん | かつおそばろ | あぶら・さとう | ぶたにく・かつお・こうやどうふ | | たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・しょうが |
| | | | いりたまご | さとう・あぶら | たまご | | |
| | | みそしる | | わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ | えのきたけ・はだいこん | | |
| 6 (水) | ○ | ちゅうかめん | | | | 626 24.2 | |
| | | みそラーメン | ラーメンスープ | ごまあぶら・あぶら | ぶたにく・やきぶた・みそ | | キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にんにく・しょうが もやし・ねぶかねぎ・とうもろこし |
| | | あげぎょうざ | ぎょうざのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう | ぶたにく | キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが | | |
| | | じゃがいものちゅうかサラダ | じゃがいも・ごま・さとう ごまあぶら | | きゅうり・にんじん | | |
| 7 (木) | ○ | ★2年生、5・6組(2年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 ★4年生、4・6組(4年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 | | | | 606 23.5 | |
| | | バターライス | こめ・むぎ・バター | | パセリ | | |
| | | チリコンカン | じゃがいも・あぶら | ぶたにく・だいず | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ミニトマト・トマト(かんづめ) にんにく・グリーンピース | | |
| | | ジュリエヌスープ | | ベーコン | キャベツ・だいこん・にんじん ほうれんそう | | |
| | | てづくりマフィン | バター・こむぎこ・さとう・あぶら コーンフラワー | たまご・ぎゅうにゅう | | | |
| 8 (金) | ○ | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 594 24.1 | |
| | | なまあげのごもくに | あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら | なまあげ・ぶたにく・みそ | たけのこ・にんじん・ほししいたけ こまつな・たまねぎ・とうもろこし しょうが | | |
| | | みそしる | さといも | あぶらあげ・みそ | こまつな・たまねぎ | | |
| | | くだもの(きっかみかん) | | | みかん | | |
| 11 (月) | ○ | こぎつねごはん | こめ・むぎ・さとう | あぶらあげ・とりにく | にんじん・ほししいたけ・グリーンピース | 584 21.2 | |
| | | あつやきたまご | さとう・あぶら・でんぷん | たまご・かつおだし・こんぶだし | | | |
| | | くきわかめのきんぴら | こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう | くきわかめ・さつまあげ | にんじん | | |
| | | ぐだくさんじる | じゃがいも | とうふ・みそ | だいこん・にんじん・ほうれんそう | | |
| 12 (火) | ○ | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 707 20.5 | |
| | | キーマカレー | カレールー・あぶら | ぶたにく・だいず・とうにゅう | たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく | | |
| | | スイートポテトサラダ | じゃがいも・マヨネーズ あぶら・さとう | ハム | きゅうり・にんじん・とうもろこし | | |
| | | にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト) | さとう | スキムミルク | | | |
| 13 (水) | ○ | 『たっぷりやさいのごじる』には、1年生が大切に育てたさつまいもを使います♪ | | | | 642 24.8 | |
| | | げんきどん | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | | ぐ | こんにやく・ごま・さとう | ぶたにく | | ごぼう・たまねぎ・にんじん・こまつな |
| | | たっぷりやさいのごじる | さつまいも | だいず・あぶらあげ・みそ | かぼちゃ・にんじん・だいこん はだいこん | | |
| | | てづくりおちゃとうにゅうプリン | さとう | とうにゅう | せんちゃ | | |
| 14 (木) | ○ | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 580 22.4 | |
| | | マーボーどうふ | でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら | 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 たけのこ・ねぶかねぎ・しょうが にんにく | | |
| | | ちゅうかサラダ | ごま・ごまあぶら・さとう | ハム | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | |
| | | くだもの(きっかみかん) | | | みかん | | |

献立は、天候等により変更になることがあります。


15日から29日は裏面をご覧ください。

13日(水)の「たっぷりやさいのごじる」と20(水)の「あきあじシチュー」には、1年生のみなさんが大切に育てたさつまいもを使用します★
楽しみにしてください♪


★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立南小学校 → 学校ブログ → 給食


| ひづけ | 牛乳 あかの グループ | 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) たんぱく質 (g) |
|-------------------------------|-------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | | | おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞ | おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞ | おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞ | |
| 15 (金) | ○ | ★1年生、5・6組(1年生)は、校外学習予備日のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 | | | | 603 26.1 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | いかのこうみやき | さとう・ごまあぶら | いか・みそ | ねぶかねぎ・しょうが・にんにく | |
| | | ミックスかりんとう | さつまいも・ごま・さとう・あぶら | だいず | | |
| 18 (月) | ○ | すいとんじる | すいとん(こむぎこ) | とりにく・あぶらあげ | はくさい・しめじ・にんじん はだいこん | 575 22.5 |
| | | わかめごはん | こめ・むぎ | わかめ | | |
| | | まめじゃが | じゃがいも・こんにやく・さとう | だいず・ぶたにく | たまねぎ・にんじん・グリーンピース | |
| ふるさと きょうしゅくのひ 19 (火) | ○ | みそしる | ごま | とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ | なめこ・だいこん・たまねぎ ほうれんそう | 583 23.2 |
| | | はまなこさんのりのつくだに | さとう・みずあめ・でんぷん | のり | | |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | ししゃものもみじあげ | こむぎこ・あぶら | ししゃも・あおのり | にんじん | |
| 20 (水) | ○ | 『あきあじシチュー』には、1年生が大切に育てたさつまいもを使います♪ | | | | 600 22.8 |
| | | りんごチップパン | こむぎこ・さとう・ショートニング | スキムミルク | りんご | |
| | | ごまドレッシングサラダ | ごま・あぶら・さとう | きはだまぐろ | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| | | あきあじシチュー | バター・こむぎこ・さつまいも | とりにく・しろはなまめ こなチーズ・ぎゅうにゅう スキムミルク | たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース | |
| 21 (木) | ○ | くだもの(きっかみかん) | | | みかん | 584 25.0 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | だいこんとさといものそばろに | さといも・さとう | ぶたにく | だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース | |
| | | かきたまみそしる | | たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ | キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ | |
| わしゅくのひ こんだて 22 (金) | ○ | *11月24日の『和食の日』にあわせた献立を実施します* | | | | 606 29.9 |
| | | ふきよせごはん | こめ・むぎ・さつまいも・さとう | とりにく | たけのこ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース | |
| | | さかなのかすづけやき | さとう | あかうお | | |
| | | ごもくきんぴら | こんにやく・ごま・あぶら・さとう ごまあぶら | さつまいも | ごぼう・れんこん・にんじん さやいんげん | |
| 25 (月) | ○ | すましじる | | とうふ・わかめ・かまぼこ | えのきたけ・はねぎ | 629 18.9 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | かんしょみしまコロッケ | さつまいも・パンこ(こむぎこ) さとう・あぶら・でんぷん | とうにゅう | | |
| | | きりぼしだいこんのごまあえ | ごま・さとう | きはだまぐろ | きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん | |
| 26 (火) | ○ | とんじる | こんにやく | ぶたにく・とうふ・みそ | はくさい・だいこん・にんじん はだいこん | 571 18.5 |
| | | さけふりかけ | ごま・さとう・だいずあぶら | さけ・こんぶだし | | |
| | | さくらごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | にこみおでん | さといも・こんにやく・さとう | ちくわ・さつまいも・こんぶ | だいこん | |
| 27 (水) | ○ | ごまマヨサラダ | ごま・あぶら・さとう・マヨネーズ | ハム | キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし | 574 22.1 |
| | | くだもの(きっかみかん) | | | みかん | |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | さばのみそに | さとう・でんぷん | さば・みそ | | |
| 28 (木) | ○ | おつかあえ | | かつおぶし | こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし | 616 24.0 |
| | | さわにわん | はるさめ | とうふ・かまぼこ | たけのこ・にんじん・えのきたけ はだいこん | |
| | | おこげスープ | わかめスープ おこげ | ごまあぶら もちごめ・あぶら | わかめ・とうふ・なると | |
| | | おぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| 378 フェスティバル 29 (金) | ○ | チンジャオロース | じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら | ぶたにく | ピーマン・たけのこ・にんじん にんにく・しょうが | 683 20.1 |
| | | おこげスープ | わかめスープ おこげ | ごまあぶら もちごめ・あぶら | わかめ・とうふ・なると | |
| | | ふくじんづけ | さとう | とりにく・ぶたにく・とうにゅう | ブロッコリー・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが | |
| | | ミートボール カレー | おぎいりごはん ルー | こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・カレールー | とりにく・ぶたにく・とうにゅう | |
| 29 (金) | ○ | フレンチサラダ | あぶら・さとう | ハム | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | 683 20.1 |
| | | ガトーショコラ | こめこ・さとう・でんぷん・あぶら ココアパウダー・カカオマス | とうにゅう | | |



11月24日は「和食の日」



秋は「実り」の季節。「自然」に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が全国各地で行われます。日本の食文化にとって大切な時期である秋の日に、「和食」文化の大切さについて考えてほしい、そのような願いをこめて11月24日を「いい日本食」『和食の日』に制定しました。



和食を未来につなぐのは私たちです！
みんなで和食のことを勉強して、その素晴らしさを多くの人に伝えていきましょう！