












# 11月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅよく	こんだてめい	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	
4	火		ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	こまつな	516 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			キャベツいりつくね	とんし でんぷん さとう	とりにく えんどうめめ かつおぶし	キャベツ しょうが	
			ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ にんじん キャベツ	
			わかめスープ		チキンハム わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぶかねぎ	
5	水		げんまいいりパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だっしふんにゅう		601 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークビーンズ	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ	
			やさいのドレッシングあえ	さとう こめあぶら	チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし	
6	木		☆ ふるさときゅうしよくの日 ☆ 県内産や三島産の食材を、いつもより多くつかいます！				529 2.3
			おさくらごはん	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	さといも こむぎこ さとう パンこ しよくぶつあぶら こめあぶら	ぶたにく	たまねぎ	
			にびたし			こまつな はくさい にんじん	
			ぐだくさんじる	こんにやく さつまいも	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん ねぶかねぎ	
7	金		☆ 4年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!!				612 2.2
			☆ 良い歯の日 こんだて ☆ 11月8日は、「良い歯の日」にちなんで、かみごたえのある食材を使用します。よくかんで食べましょう。				
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちくぜんに	こめあぶら こんにやく さとう	とりにく こんぶ ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリンピース	
			ミックスかりんとう	さつまいも こめあぶら さとう ごま	ちりめんじゃこ だいず	キャベツ たまねぎ しめじ ねぶかねぎ	
10	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			538 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそおでん ・おでん ・みそだれ	こんにやく さといも さとう かたくりこ	こんぶ ちくわ さつまあげ みそ	だいこん	
			ツナのあえもの	さとう	まぐろみずに	キャベツ きゅうり とうもろこし	
			くだもの			みかん	
11	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			589 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ますのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	ます	パセリ	
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん	
			とんじる	こんにやく さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	
12	水		ちゅうかめん	こむぎこ			569 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメンスープ	こめあぶら ごまあぶら ごま	みそ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ とうもろこし もやし ねぶかねぎ	
			ポークシュウマイ	かたくりこ こむぎこ	ぶたにく とりにく たら だいずこ	たまねぎ	
			エリンギソテー	こめあぶら		エリンギ にんじん たけのこ チンゲンサイ	
13	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			588 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ハヤシライス	こめあぶら ハヤシルウ じゃがいも	ぶたにく こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん トマトピューレ グリンピース	
			キャベツとコーンのサラダ	こめあぶら	ポークハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	
			かこうこざかな	ごま さとう	いわし		
14	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			628 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶりフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	ぶり		
			ごまソース	さとう ごま		トマトピューレ	
			リーフレタスのソテー	こめあぶら	ポークハム	にんじん キャベツ リーフレタス とうもろこし	
			にくだんごスープ	はるさめ かたくりこ パンこ	とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	

## 食事の「手」、 どうしていますか？

食事中、おはしを持っていない方の「手」はどうしていますか？

ひじをついたり、ひざの上など机のしたにあたりして、姿勢が悪くなっていますか？

日本では、ごはんや汁物の入っているおわんなどの小さな食器は、手に持って食べるのが正しい食事のマナーです。食べこぼしを防ぎ、食べやすくなります。

### おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。












こんな姿勢になっていませんか？

17日からは、裏面をみてください。

献立や食材は変更になることがあります。



ひ	ようび	しゅしよく	こんだてめい	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	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			627 2.2			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			はるまき	こめあぶら しよくぶつゆし とんし みずあめ ショートニング はるさめ かたくりこ こむぎこ こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ				
			ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく こんぶ かつおぶし	にら キャベツ たまねぎ はくさい にんじん りんご にんにく しょうが				
			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 しめじ とうもろこし クリームコーンかん ねぶかねぎ				
18	火		コーンピラフ	こめ むぎ バター	ポークハム	にんじん とうもろこし グリンピース	617 2.2			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			チリコンカン	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん パセリ				
			ヘルシーサラダ	こんにやく ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん				
			ヨーグルト		ヨーグルト					
19	水		✳️ だして味わう和食の日 ✳️ だしに親しむ日です!!						592 1.8	
			むぎいりごはん	こめ むぎ						
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ					
			ごまあえ	ごま ねりごま さとう		キャベツ こまつな にんじん				
20	木		けんちんじる	ごまあぶら こんにやく さといも かたくりこ	あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	604 2.1			
			✳️ 6年生 修学旅行 ✳️							
			むぎいりごはん	こめ むぎ						
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ちくわのもみじあげ	こめあぶら こむぎこ	ちくわ たまご	にんじん				
21	金		きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん キャベツ	553 3.2			
			みそしる	やきふ	とうふ みそ わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ				
			✳️ 6年生 修学旅行 ✳️							
			ツナごはん	こめ むぎ ごま	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					
25	火		なまあげのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ	531 2.2			
			だいこんスープ		ベーコン	たまねぎ えのきたけ だいこん だいこんのは				
			むぎいりごはん	こめ むぎ						
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			さんまのみぞれに	さとう かたくりこ	さんま	だいこん こまつな キャベツ とうもろこし				
26	水		おひたし		あぶらあげ とうふ みそ	なめこ だいこん ねぶかねぎ	527 2.3			
			みそしる							
			むぎいりごはん	こめ むぎ						
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			やきにく	さとう こめあぶら	ぶたにく	りんごかん しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン				
27	木		ナムル	ごま さとう		こまつな キャベツ	553 2.3			
			トマトとたまごのスープ	かたくりこ	ベーコン たまご	たまねぎ えのきたけ トマト ねぶかねぎ				
			✳️ 2年生 校外学習 ✳️ おべんとうの用意をお願いします!!							
			むぎいりごはん	こめ むぎ						
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28	金		とうふのチリソース	ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	570 3.0			
			バンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら	ポークハム	きゅうり にんじん				
			✳️ 1年生 校外学習 ✳️ おべんとうの用意をお願いします!!							
			オムライス ・チキンピラフ ・たまご	バター こめ むぎ でんぶん さとう なたねあぶら	とりにく たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
			ツナサラダ	こめあぶら さとう	まぐろあぶらづけ	レタス キャベツ きゅうり とうもろこし				
			ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー パセリ				



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。

今月の給食は18回の予定です。

