



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)
								＜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		
1	水			むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ぶたキムチ ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ 豚脂(とんし) こむぎこ さとう こめあぶら かたくりこ こめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたにく たまご とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ いら いら キャベツ たまねぎ はくさいキムチ たまねぎ えのきだけ ホールコーン クリームコーン はねぎ	583 1.9				
2	木			むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる おこのみまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき こめあぶら こめあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ いんげんまめ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ こまつな	577 2.0				
3	金			☆ 文化の日 ☆								
6	月			いかのたきこみごはん ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ ツナとキャベツのごまあえ とうふとチンゲンサイのスープ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ しょうぶつあぶら こま さとう かたくりこ	いか あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン とうふ	ほししいだけ にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	547 2.9				
7	火			むぎごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふの にくみそかけ キャベツのにびだし みそしる	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ゼラチン こめあぶら さとう こま かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ キャベツ にんじん えのきだけ はねぎ	618 2.6				
8	水			げんまいいりパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	こむぎこ ショートニング さとう げんまい バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも こめあぶら さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	621 2.0				
9	木			むぎごはん ぎゅうにゅう ホキのからあげ ごまソース きりほしだいこんのもの みそしる	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう こま こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ わかめ	トマトピューレ ほししいこん ほししいだけ にんじん いんげん たまねぎ こまつな	593 2.5				
10	金			さつまいもごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに ワンタンスープ くだもの	こめ むぎ さつまいも こま こめあぶら こめあぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	しょうが ほししいだけ にんじん ホールコーン はねぎ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ みかん	603 2.6				
13	月			むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース たまごスープ かこうこざかな	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ こめあぶら かたくりこ さとう こま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かたくちいわし	しょうが にんにく たけのこ ピーマン たまねぎ きくらげ ほうれんそう	565 1.9				
14	火			むぎごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ごもくきんぴら ごじる	こめ むぎ さとう こめあぶら しらたき さとう こま さといも	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいす	しょうが ごぼう にんじん いんげん にんじん だいこん はねぎ	608 2.6				
15	水			☆ 4年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!!								
				ちゅうかめん ぎゅうにゅう ごもくらーめん やきつくね エリンギソテー	こむぎこ こめあぶら かたくりこ こめあぶら 豚脂(とんし) かたくりこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ キャベツ はねぎ キャベツ しょうが エリンギ にんじん チンゲンサイ	549 2.5				
16	木			☆ 1・2年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!!								
				むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい わかめスープ はっこうにゅう	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか わかめ くきわかめ にゅうせいひん	ほししいだけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきだけ	548 2.1				



17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	ごはん	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	金		* みしまパーニャ * 箱根西麓三島野菜を、パーニャカウダ風のソースと一緒に味わいましょう。				641	2.3
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	ハヤシルウ こめあぶら	ぶたにく だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		
			さつまいもとブロッコリーのパーニャカウダふうサラダ	オリーブオイル さつまいも	こなチーズ	マッシュルーム トマト グリンピース		
20	月		* ふるさときょうしょくの日 * 県内産や三島産の食材を、いつもより多くつかいます！				560	2.4
			わかめごはん	こめ むぎ さとう こめあぶら	わかめ			
			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	ぶたにく	たまねぎ		
			にびたし	しゃくぶつあぶら こめあぶら		ごまつな はくさい にんじん		
21	火		* 3年生 校外学習 * おべんとうの用意をお願いします！！				549	1.8
			むぎごはん	こめ むぎ				
			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		
			いそペポテ	じゃがいも	あおりのり	トマトピューレ マッシュルーム		
22	水		* 3年生 校外学習 * おべんとうの用意をお願いします！！				523	1.9
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さわらのカレーチーズやき	こめあぶら	さわら こなチーズ			
			こまつなのソテー	かたくりこ	ベーコン	キャベツ にんじん こまつな		
23	木		* 勤労感謝の日 *					
			* だしで味わう和食の日 * だしに親しむ日です！！					
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			だいこんのそぼろに	さといも かたくりこ さとう	とりにく	いんげん だいこん にんじん		
24	金		* だしで味わう和食の日 * だしに親しむ日です！！				561	2.0
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			だいこんのそぼろに	さといも かたくりこ さとう	とりにく	いんげん だいこん にんじん		
			ぐだくさんみそしる	さつまいも こんにゃく	とうふ みそ	たまねぎ はねぎ		
27	月		* だしで味わう和食の日 * だしに親しむ日です！！				562	2.3
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶたにくのしょうがやき	さとう こめあぶら	ぶたにく	しょうが ももかんづめ たまねぎ		
			ナムル	ごま さとう		にんじん きいろピーマン		
28	火		* だしで味わう和食の日 * だしに親しむ日です！！				541	2.2
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きびなごフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	きびなご だいず			
			ちくぜんに	さとう こめあぶら こんにゃく	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		
29	水		* だしで味わう和食の日 * だしに親しむ日です！！				553	3.1
			むぎごはん	こめ むぎ				
			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	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん		
			ツナサラダ	さとう かたくりこ	うずらのたまご			
30	木		* だしで味わう和食の日 * だしに親しむ日です！！				556	3.0
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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 グリンピース		
			こんにゃくサラダ	こんにゃく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり		



今月の給食は20回の予定です。

献立や食材は変更になることがあります。

 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。



「みしまパーニャ」

「パーニャカウダ」とは、温めたソースに野菜をつけて食べる、イタリアの郷土料理です。「みしまパーニャ」は、「箱根西麓三島野菜」をパーニャカウダのようにして味わおうという取り組みです。三島市内を中心に、色々なお店でオリジナルのパーニャカウダソースを作り、新鮮な箱根西麓三島野菜と一緒に楽しむのがコンセプトになります。箱根西麓三島野菜は、これから冬場に向けて旬を迎える野菜がたくさんあります。給食でも三島でとれた野菜を生産者さんやJAさんが届けてくれています。

