



# 11月こんだてよていひょう











長伏小学校

| ひ          | ようび                 | しゅしゅく        | 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)<br>食塩相当量 (g) |
|------------|---------------------|--------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
|            |                     |              |                                  | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品     | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品      |                           |
| 1          | 金                   |              | ☆ 1・2年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!! |                                   |                             |                                      | 627<br>2.9                |
|            |                     |              | むぎいりごはん                          | こめ むぎ                             |                             |                                      |                           |
|            |                     |              | ぎゅうにゅう                           |                                   | ぎゅうにゅう                      |                                      |                           |
|            |                     |              | とうふのチリソース                        | ごまあぶら さとう かたくりこ                   | とうふ とりにく                    | しょうが にんにく にんじん ほししいたけ<br>たけのこ チンゲンサイ |                           |
|            |                     |              | パンサンスー                           | さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ              | ハム たまご                      | きゅうり にんじん                            |                           |
| かたぬきチーズ    |                     | チーズ          |                                  |                                   |                             |                                      |                           |
| 4          | 月                   |              | ☆ 振替休日(文化の日) ☆                   |                                   |                             |                                      |                           |
| 5          | 火                   |              | ☆ ものがたり こんだて ☆ 『いかりのギョーザ』        |                                   |                             |                                      | 579<br>2.1                |
|            |                     |              | むぎいりごはん                          | こめ むぎ                             |                             |                                      |                           |
|            |                     |              | ぎゅうにゅう                           |                                   | ぎゅうにゅう                      |                                      |                           |
|            |                     |              | あげぎょうざ                           | 豚脂(どんし) こむぎこ さとう<br>こめあぶら かたくりこ   | ぶたにく だいた                    | しょうが キャベツ たまねぎ なら                    |                           |
|            |                     |              | ぶたキムチ                            | ごまあぶら                             | ぶたにく                        | なら キャベツ たまねぎ はくさいキムチ                 |                           |
| ちゅうかコーンスープ | かたくりこ               | たまご とうふ      | たまねぎ しめじ ホールコーン<br>クリームコーン はねぎ   |                                   |                             |                                      |                           |
| 6          | 水                   |              | ☆ ものがたり こんだて ☆ 『からすのパンやさん』       |                                   |                             |                                      | 640<br>1.8                |
|            |                     |              | げんまいりパン                          | こむぎこ ショートニング さとう<br>げんまい          | だっしふんにゅう                    |                                      |                           |
|            |                     |              | 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<br>じゃがいも           | だいた ぶたにく                    | たまねぎ にんじん グリンピース<br>トマトピューレ          |                           |
|            |                     |              | フレンチサラダ                          | こめあぶら さとう                         | チーズ                         | キャベツ きゅうり ホールコーン                     |                           |
| ミルク(ココア)   | さとう ココア             | だいた          |                                  |                                   |                             |                                      |                           |
| 7          | 木                   |              | ☆ ものがたり こんだて ☆ 『おいもをどうぞ!』        |                                   |                             |                                      | 587<br>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                      |                                      |                           |
|            |                     |              | ハンバーグ<br>おろしソース                  | 豚脂 さとう かたくりこ<br>さとう               | とりにく ぶたにく だいた               | しょうが にんにく たまねぎ トマト<br>だいこん           |                           |
|            |                     |              | ふかしいも                            | さつまいも                             |                             |                                      |                           |
| みそしる       |                     | あぶらあげ わかめ みそ | えのきたけ はくさい はねぎ                   |                                   |                             |                                      |                           |
| 8          | 金                   |              | ☆ ものがたり こんだて ☆ 『きりみ』             |                                   |                             |                                      | 692<br>2.4                |
|            |                     |              | むぎいりごはん                          | こめ むぎ                             |                             |                                      |                           |
|            |                     |              | ぎゅうにゅう                           |                                   | ぎゅうにゅう                      |                                      |                           |
|            |                     |              | たちうおのマヨネーズやき                     | マヨネーズ パンこ                         | たちうお                        | パセリ                                  |                           |
|            |                     |              | きりぼしだいこんのもの                      | こめあぶら さとう                         | こんぶ あぶらあげ                   | ほしだいこん 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 にんじん だいこん はねぎ                |                                   |                             |                                      |                           |
| 11         | 月                   |              | ☆ ものがたり こんだて ☆ 『ぼくちカレーライス』       |                                   |                             |                                      | 630<br>2.3                |
|            |                     |              | むぎいりごはん                          | こめ むぎ                             |                             |                                      |                           |
|            |                     |              | ぎゅうにゅう                           |                                   | ぎゅうにゅう                      |                                      |                           |
|            |                     |              | カレー                              | こめあぶら カレールウ じゃがいも                 | ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう         | しょうが にんにく たまねぎ にんじん                  |                           |
|            |                     |              | フレンチサラダ                          | さとう こめあぶら                         |                             | キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン                |                           |
| くだもの       |                     |              | みかん                              |                                   |                             |                                      |                           |
| 12         | 火                   |              | むぎいりごはん                          | こめ むぎ                             |                             |                                      | 574<br>1.9                |
|            |                     |              | 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 さとう                            |                             | こまつな キャベツ                            |                           |
|            |                     |              | さわにわん                            | かたくりこ                             | ぶたにく                        | ごぼう たけのこ にんじん えのきたけ はねぎ              |                           |
| 13         | 水                   |              | ちゅうかめん                           | こむぎこ                              |                             |                                      | 593<br>3.3                |
|            |                     |              | ぎゅうにゅう                           |                                   | ぎゅうにゅう                      |                                      |                           |
|            |                     |              | みそラーメン                           | こめあぶら ごまあぶら ごま                    | みそ ぶたにく なんと                 | しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぶかねぎ            |                           |
|            |                     |              | コーンしゅうまい                         | かたくりこ さとう こむぎこ                    | とりにく ぶたにく だいた               | コーン たまねぎ キャベツ しょうが                   |                           |
|            |                     |              | エリンギソテー                          | バター                               |                             | エリンギ キャベツ にんじん チンゲンサイ                |                           |
| 14         | 木                   |              | むぎいりごはん                          | こめ むぎ                             |                             |                                      | 611<br>2.3                |
|            |                     |              | ぎゅうにゅう                           |                                   | ぎゅうにゅう                      |                                      |                           |
|            |                     |              | あげだしとうふの<br>にくみそかけ               | こめあぶら かたくりこ<br>こめあぶら かたくりこ さとう ごま | とうふ ゼラチン<br>ぶたにく みそ         | たけのこ しょうが たまねぎ にんじん                  |                           |
|            |                     |              | キャベツのにびたし                        | さとう                               | あぶらあげ                       | キャベツ にんじん                            |                           |
|            |                     |              | みそしる                             | じゃがいも                             | みそ わかめ                      | えのきたけ はねぎ                            |                           |
| 15         | 金                   |              | ☆ 4年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!!   |                                   |                             |                                      | 591<br>2.3                |
|            |                     |              | むぎいりごはん                          | こめ むぎ                             |                             |                                      |                           |
|            |                     |              | ぎゅうにゅう                           |                                   | ぎゅうにゅう                      |                                      |                           |
|            |                     |              | はっぼうさい                           | こめあぶら かたくりこ ごまあぶら                 | ぶたにく いか なんと                 | にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ                  |                           |
|            |                     |              | ワンタンスープ                          | ワンタンのかわ ごまあぶら                     | ベーコン                        | にんじん はくさい はねぎ                        |                           |
| スイートポテト    | さつまいも さとう じゃがいも こめこ | とうにゅう        |                                  |                                   |                             |                                      |                           |





18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   | おもなざいりょうとそのはたらき                            |                                |                                 | エネルギー<br>(kcal)                     | 食塩相当量<br>(g) |            |
|-----------|-------------|---|--|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------|
|           |             |   | ＜きいろのなかま＞<br>おもにエネルギーのもとになる食品              | ＜あかのなかま＞<br>おもに体をつくるもとになる食品    | ＜みどりのなかま＞<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                                     |              |            |
| 18        | 月           |    | むぎいりごはん                                    | こめ むぎ                          |                                 |                                     | 549<br>2.3   |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | やきにく                                       | こめあぶら さとう                      | ぎゅうにく ぶたにく                      | しょうが にんにく もものかんづめ たまねぎ<br>にんじん ピーマン |              |            |
|           |             |   | ナムル  | ごま さとう                         |                                 | キャベツ こまつな                           |              |            |
|           |             |   | トマトとたまごのスープ                                | かたくりこ                          | たまご ベーコン                        | たまねぎ えのきたけ トマト はねぎ                  |              |            |
| 19        | 火           |    | ☆ 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! |                                |                                 |                                     |              | 542<br>2.5 |
|           |             |   | 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                          |                                     |              |            |
|           |             |   | さともみしまコロッケ                                 | さとも こむぎこ さとう<br>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 ほうさい にんじん                      |              |            |
| ぐだくさんみそしる | こんにやく さつまいも | あぶらあげ とうふ みそ  | ごぼう だいこん ねぶかねぎ                             |                                |                                 |                                     |              |            |
| 20        | 水           |    | むぎいりごはん                                    | こめ むぎ                          |                                 |                                     | 544<br>2.2   |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | だいこんのそぼろに<br>かきたまみそしる                      | さとも かたくりこ さとう                  | ぶたにく                            | いんげん だいこん にんじん                      |              |            |
|           |             |   | だいたまみそしる                                   |                                | とうふ みそ たまご                      | しめじ はねぎ                             |              |            |
|           |             |   | だいたまみそしる                                   | こめあぶら ごま さとう                   | だいたまみそ ちりめんじゃこ かつおぶし            | にんじん                                |              |            |
| 21        | 木           |    | むぎいりごはん                                    | こめ むぎ                          |                                 |                                     | 562<br>1.8   |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | こまつなぶたどん                                   | こめあぶら しらたき さとう かたくりこ           | ぶたにく                            | しょうが にんにく たまねぎ こまつな                 |              |            |
|           |             |   | わかめスープ                                     |                                | ベーコン わかめ とうふ                    | たまねぎ たけのこ はねぎ                       |              |            |
|           |             |   | くだもの                                       |                                |                                 | みかん                                 |              |            |
| 22        | 金           |  | ☆ だして味わう和食の日 ☆ だしに親しむ日です!!                 |                                |                                 |                                     |              | 552<br>1.9 |
|           |             |   | むぎいりごはん                                    | こめ むぎ                          |                                 |                                     |              |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | さけのみじやき                                    | さとう ごまあぶら                      | さけ みそ                           | にんじん たまねぎ                           |              |            |
|           |             |   | きんぴらごぼう                                    | さとう こめあぶら ごま                   | さつまあげ                           | ごぼう にんじん いんげん                       |              |            |
| みそけんちんじる  | こんにやく じゃがいも | とりにく とうふ みそ   | だいこん にんじん ねぶかねぎ                            |                                |                                 |                                     |              |            |
| 25        | 月           |  | 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                 | 540<br>3.1   |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | こんにやくサラダ                                   | こんにやく さとう ごまあぶら                |                                 | キャベツ にんじん きゅうり                      |              |            |
|           |             |   | あきあじシチュー                                   | ホワイトルウ さつまいも<br>パンこ かたくりこ さとう  | ぎゅうにゅう とりにく だいたま                | にんじん たまねぎ しめじ<br>ほうれんそう             |              |            |
| 26        | 火           |  | むぎいりごはん                                    | こめ むぎ                          |                                 |                                     | 559<br>2.2   |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | みそおでん<br>(みそだれ)                            | こんにやく さとも<br>さとう かたくりこ         | こんぶ ちくわ さつまあげ<br>みそ             | だいこん                                |              |            |
|           |             |   | ツナサラダ                                      | さとう こめあぶら                      | まぐろみずに                          | きゅうり キャベツ ホールコーン                    |              |            |
|           |             |   | のりのふりかけ                                    | さとう ごま                         | のり あおりの                         |                                     |              |            |
|           |             |   | くだもの                                       |                                |                                 | みかん                                 |              |            |
| 27        | 水           |  | むぎいりごはん                                    | こめ むぎ                          |                                 |                                     | 595<br>2.0   |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | さわらのオーロラソース                                | こめあぶら かたくりこ さとう                | さわら                             | たまねぎ トマトピューレ                        |              |            |
|           |             |   | こふきいも<br>みそしる                              | じゃがいも                          | みそ わかめ                          | えのきたけ だいこん はねぎ                      |              |            |
| 28        | 木           |  | ☆ 5年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!!             |                                |                                 |                                     |              | 612<br>2.5 |
|           |             |   | むぎいりごはん                                    | こめ むぎ                          |                                 |                                     |              |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | にしよくだん(ツナそぼろ)                              | さとう                            | だいたま まぐろあぶらづけ                   | にんじん たまねぎ                           |              |            |
|           |             |   | にしよくだん(いりたまご)                              | かたくりこ さとう                      | たまご                             |                                     |              |            |
|           |             |   | みそしる                                       |                                | みそ                              | えのきたけ ほうさい こまつな                     |              |            |
| ヨーグルト     | さとう         | だっしふんにゅう ぜんふんにゅう<br>かんてん ゼラチン   |  |                                |                                 |                                     |              |            |
| 29        | 金           |  | むぎいりごはん                                    | こめ むぎ                          |                                 |                                     | 633<br>2.0   |            |
|           |             |   | ぎゅうにゅう                                     |                                | ぎゅうにゅう                          |                                     |              |            |
|           |             |   | ぶりのフライ                                     | 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                             |              |            |
|           |             |   | こまつなのソテー                                   | こめあぶら                          | ベーコン                            | にんじん キャベツ こまつな                      |              |            |
|           |             |   | にくだんごのスープ                                  | はるさめ パンこ かたくりこ                 | とりにく だいたま                       | にんじん たまねぎ ほしいたけ<br>はねぎ              |              |            |



今月の給食は20回の予定です。

 いいいほんしよく  
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。

「ものがたり献立」

11月5日から11月11日、本にちなんで「ものがたり献立」を実施します。

いろいろな本に出てくる食材や料理が給食に登場します。本はすべて図書室にありますので、興味を持った人はぜひ図書室に行ってみてくださいね。

