













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 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年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします!!				
1	火	むぎごはん	こめ むぎ			562 2.2
		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 ごま こむぎこ	きびなご		
		ちくぜんに みそしる	さとう こめあぶら こんにゃく やきふ	とりにく こんぶ ちくわ みそ わかめ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ はねぎ	
2	水	むぎごはん	こめ むぎ			613 2.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とうふのチリソース	こめあぶら さとう かたくりこ	とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	
		パンサンスー かこうこざかな	はるさめ さとう ごまあぶら さとう ごま てんぷん	かたくちいわし	きゅうり キャベツ にんじん コーン	
3	木	☆ 文化の日 ☆				
4	金	のざわなチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ぶたにく	しょうが ねぶかねぎ のざわなづけ	578 2.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも マヨネーズ	だいず ハム	きゅうり にんじん	
		もずくのちゅうかスープ	かたくりこ ごまあぶら	もずく かまぼこ とうふ たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
7	月	むぎごはん	こめ むぎ			586 2.2
		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 トマトピューレ マッシュルーム	
		こふきいも やさいスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	
8	火	むぎごはん	こめ むぎ			619 2.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さばのにつけ ごまあえ とんじる	さとう ごま さとう こんにゃく さといも	さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
		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		
9	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690 2.0
		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	
		キャベツとコーンのサラダ	こめあぶら さとう	チーズ	キャベツ にんじん ホールコーン	
		ミルクメーク(ココア)	さとう ココア	だいず		
10	木	むぎごはん	こめ むぎ			669 2.3
		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	
		きりほしだいこんのもの さわにわん	こめあぶら さとう かたくりこ	あぶらあげ ぶたにく	ほしだいこん ほししいたけ にんじん いんげん ごぼう たけのこ にんじん えのきだけ はねぎ	
11	金	さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも ごま			595 2.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		あげだしとうふの にくみそかけ	こめあぶら かたくりこ ゼラチン こめあぶら さとう ごま かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	
		はくさいスープ	こめあぶら ごまあぶら		たまねぎ しめじ にんじん はくさい こまつな	
14	月	むぎごはん	こめ むぎ			588 1.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		あげぎょうざ	豚脂 こむぎこ こめこ ごまあぶら こめあぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ いら	
		ぶたキムチ えのきとたまごのスープ	こめあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご	いら キャベツ たまねぎ はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきだけ はねぎ	
15	火	むぎごはん	こめ むぎ			615 1.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		にくじゃが みそしる	さとう じゃがいも しらたき	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ こまつな	
		おこのみまめ	こめあぶら かたくりこ さとう	いんげんまめ		
16	水	ちゅうかめん	こむぎこ			595 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	ぶたにく みそ やきぶた	しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ	
		しらすいりしゅうまい エリンギソテー	こむぎこ さとう 豚脂 かきあぶら かたくりこ バター	たら しらす だいず	たまねぎ しょうが エリンギ キャベツ チンゲンサイ	



17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	こ	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	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき こもくきんぴら ごじる	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいず	ごぼう にんじん いんげん にんじん だいこん はねぎ	608 2.2		
18	金		☆ ふるさときゅうしょくの日 ☆ 県内産や三島産の食材を、いつもより多くつかいます！ わかめごはん ぎゅうにゅう さといもみしまコロッケ にびたし みそしる	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう しょくぶつあぶら こめあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	たまねぎ こまつな はくさい にんじん だいこん しめじ はねぎ	547 2.3		
19	土		むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ ヨーグルトあえ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ みかん缶詰 パイン缶詰 もも缶詰	630 2.5		
22	火		むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに おひたし ぐだくさんじる	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも かたくりこ さとう なたねあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず とうふ みそ	うめぼし しそ こまつな キャベツ ホールコーン ごぼう にんじん たまねぎ れんこん だいこん はねぎ	578 2.1		
23	水		☆ 勤労感謝の日 ☆						
24	木		☆ だしで味わう和食の日 ☆ だしに親しむ日です！！ むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに みそしる なっとう	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ だいず	いんげん だいこん にんじん えのきだけ キャベツ はねぎ	572 2.3		
25	金		むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなぶたどん わかめスープ くだもの	こめ むぎ しらたき こめあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ だけのこ みかん	557 2.0		
28	月		チキンピラフ ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ あきあじシチュー	こめ むぎ バター こんにゃく さとう こめあぶら ホワイトルウ さつまいも パンこ かたくりこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	585 2.5		
29	火		むぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん (うすらのたまご) (みそだれ) ツナのあえもの かつおぶりかけ	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう かたくりこ さとう こま さとう	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ さつまあげ うすらのたまご みそ まぐろみずに かつおけずりぶし	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン	580 2.9		
30	水		むぎごはん ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ やさいソテー ラビオリスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ しょくぶつあぶら こめあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ しょくぶつあぶら	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ こまつな たまねぎ セロリー トマト パセリ	553 1.7		

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お願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。

