



# 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!! むぎごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ ちくぜんに みそしる	こめ むぎ こめあぶら パンこ ごま ごむぎこ さとう こめあぶら こんにゃく やきふ	ぎゅうにゅう きびなご 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	562 2.2
		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソース パンサンスー かこうこざかな	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら さとう ごま てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かたくちいわし	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 きゅうり キャベツ にんじん コーン	613 2.4
3	木	☆ 文化の日 ☆				
		のざわなチャーハン ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのサラダ もずくのちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さつまいも マヨネーズ かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ハム もずく かまぼこ とうふ たまご	しょうが ねぶかねぎ のざわなづけ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	578 2.6
		むぎごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	こめ むぎ 豚脂 さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	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 たまねぎ にんじん はくさい こまつな	586 2.2
		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ごまあえ とんじる	こめ むぎ さとう ごま さとう こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう 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	619 2.3
		げんまいいりパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ ミルメーク(ココア)	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 さとう ココア	だしふんにゅう ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ だいず	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 にんじん ホールコーン	690 2.0
		むぎごはん ぎゅうにゅう たちうおのマヨネーズやき きりほしだいこんのもの さわにわん	こめ むぎ マヨネーズ パンこ こめあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ ぶたにく	パセリ 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	669 2.3
		さつまいもごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふの にくみそかけ はくさいスープ	こめ むぎ さつまいも ごま 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 こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ しめじ にんじん はくさい こまつな	595 2.3
		むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ぶたキムチ えのきとたまごのスープ	こめ むぎ 豚脂 こむぎこ こめこ ごまあぶら こめあぶら かたくりこ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご	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 にんじん えのきだけ はねぎ	588 1.5
		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 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	615 1.8
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン しらすいりしゅうまい エリンギソテー	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま こむぎこ さとう 豚脂 かきあぶら かたくりこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきぶた たら しらす だいず	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 たまねぎ しょうが エリンギ キャベツ チンゲンサイ	595 3.3



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 ☆ 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	☆ 県内産や三島産の食材を、いつもより多くつかいます！		
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 ☆ 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	だしに親しむ日です！！		
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。

