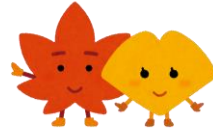




# 11月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人分 - (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン	
1日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう		ししゃも			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
2日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		566 22.6
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん(<)	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
	くだもの					みかん	
4日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 17.4
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	ブロッコリーのドレッシングあえ	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー	
	はくさいスープ	はるさめ		ベーコン		にんじん・はくさい・パセリ	
	てづくりスイートポテト	さつまいも・さとう	バター	たまご		ぎゅうにゅう・なまクリーム	
7日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		533 19.4
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま				
	やきつくね	でんぷん・さとう	とんし	とりにく	かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	にびたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
8日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		616 24.6
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ					
	みそラーメン(スープ)		あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく		ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	
	あげぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
9日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		560 15.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
10日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		571 24.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		ふるね・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	とうふとこまつなのスープ			ベーコン・とうふ		こまつな・たまねぎ・だいこん・にんじん	
	くだもの					りんご	
11日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		569 22.4
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん		さんま		だいこん	
	ごもくきんぴら	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま	とりにく		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・とうふ	わかめ	キャベツ・はねぎ	
14日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		628 20.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		とりにく		だいこん・さやいんげん・にんじん	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	アーモンド・あぶら・ごま	だいず			
かつおぶりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし				
15日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		536 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さわらのてりやき			さわら			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	かきたまみそしる			とうふ・みそ・たまご		えのきたけ・はねぎ	
16日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		595 30.2
	こくとういりロールパン	こむぎこ・こくとう・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろのみずに		キャベツ・きゅうり・コーン	
	ポークビーンズ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	かこうこざかな	さとう	ごま		かたうちいわし		

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物 たんずいけいぶつ	*脂質 しじつ	*たんぱく質 たんぱくしつ	*無機質 むきしつ	*ビタミン	
17日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん たちうおフライ きりほしだいこんのもの きのこスープ	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ さとう			ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ・さつまあげ		584 20.7
18日 (金)	ぎゅうにゅう さけときのこのピラフ ポテトグラタン やさいスープ	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも	バター	さけ ウイナー		にんじん・たまねぎ・しめじ たまねぎ・コーン	586 25.8
19日 (土)	ぎゅうにゅう カレーごはん ドライカレー ヨーグルトあえ	こめ・むぎ	あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン みかんかん・パインかん・ももかん・りんご	615 24.4
22日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのチリソース じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぷん じゃがいも・さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・とうふ・えび		にんにく・ひるね・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ にんじん・きゅうり みかん	590 21.0
24日 (木)	11月24日は「和食の日」です！ご家庭でも「だし」を使った料理をお子様たちと一緒に作って、和食文化について楽しみながら考える機会にしてみませんか？						
だして味わう 和食の日	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに おひたし すましじる	こめ・むぎ さとう		さば・みそ なると・とうふ		ひるね こまつな・キャベツ・コーン えのきだけ・はねぎ	535 25.8
25日 (金)	ぎゅうにゅう たかなチャーハン ポテマめちゅうかサラダ ワンタンスープ ソフトクリームヨーグルト	こめ・むぎ じゃがいも・さとう ワンタンのかわ さとう	ごまあぶら・ごま ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず・ハム ベーコン		ひるね・ねぶかねぎ・たかなづけ きゅうり たまねぎ・にんじん・はねぎ ぎゅうにゅう・かんてん	592 24.1
28日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん みそおでん みそおでん(うずらのたまご) みそおでん(みそだれ) ツナとキャベツのごま和え	こめ・むぎ こんにゃく・さといも さとう・でんぷん さとう		ちくわ・さつまあげ うずらのたまご みそ まぐろのあぶらづけ	こんぶ	だいこん キャベツ・にんじん	550 22.0
29日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのキャロットやき きりほしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる	こめ・むぎ	マヨネーズ あぶら	さけ ぶたにく・さつまあげ あぶらあげ・みそ		にんじん・パセリ きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし たまねぎ・はねぎ	606 28.8
30日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのからあげ あおなのソテー みそしる	こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ さつまいも	あぶら あぶら	とりにく ハム とうふ・みそ		ひるね・にんにく こまつな・キャベツ・コーン にんじん・だいこん・はねぎ	624 22.1

## 和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

### 和食の4つの特徴

- 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重**  
様々な新鮮な食材を、その本来の持ち味を活かして調理する。
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス**  
たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれている。
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**  
旬の食材や季節の行事食を取り入れ、自然の美しさを表現する。
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり**  
お正月やお盆などの年中行事と深く結びついており、文化の継承に貢献している。

今月の給食は20回の予定です。献立は変更となる場合があります。

#### \*お知らせ\*

- ・11月4日：1年生・2年生は遠足のため、給食はありません。
- ・11月11日：3年生は校外学習のため、給食はありません。

☆「だし」として使われる食材、知ってるかな？

