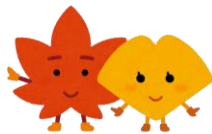




11月 こんだてよていひょう



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のもとになる *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のもとになる *ビタミン	
1日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		525 19.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
	アセロラゼリー	さとう				アセロラかじゅう	
2日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		552 17.7
	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・バター		
6日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		528 25.1
	2しょくどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	2しょくどん (ツナ)	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	2しょくどん (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
7日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		543 22.8
	たかなちゃーはん	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		ふるね・ねぶかねぎ・たかなづけ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず・ハム		きゅうり	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	くだもの					みかん	
8日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		703 27.5
	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		
	メキシカンビーフソテー	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・コーン・キャベツ・パセリ	
9日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのみそれに	さとう・でんぷん		さんま		だいこん	
	こもくきんぴら	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			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
10日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		519 17.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	キャベツのソテー		あぶら			にんじん・キャベツ	
	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	
13日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		518 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さわらのてりやき			さわら			
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	かきたまみそしる			とうふ・みそ・たまご		えのきたけ・はねぎ	
14日 (火)	** JAふじ伊豆さんより「さつまいも・ブロッコリー・ミニトマト」を無償提供していただきます **						573 24.4
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いかのこうみやき			いか・みそ		ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	みしまバーニャ	さつまいも	オリーブオイル	とうにゅう・まぐろあぶらづけ		ミニトマト・ブロッコリー・にんにく	
15日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 32.1
	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・ごまあぶら	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	
	にくごぼうパオズ	こむぎこ・さとう・でんぷん・パンこ	とんし・あぶら	だいず・ぶたにく		ごぼう・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	こまつなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・コーン	
16日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		549 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおりのり		
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・はくさい	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	

17日から30日は、裏面をみてください

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食分 (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		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
	*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン		
17日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	575 24.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ふたにく・みそ・とうふ		ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
	かこうござかな	さとう	ごま	かたくちいわし			
20日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	619 20.4
	コーンバターライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	ポテトグラタン	こむぎこ・じゃがいも	バター	ウイナー	スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・コーン	
	マカロニスープ	マカロニ		ベーコン		にんじん・たまねぎ・セロリ・パセリ	
	すりおろしりんご	さとう				りんご・りんごかじゅう	
21日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	528 21.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	こんにゃく・さといも		ちくわ・さつまあげ	こんぶ	だいこん	
	みそおでん(うずらのたまご)			うずらのたまご			
	みそおでん(みそだれ)	さとう・でんぷん		みそ			
ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		キャベツ・にんじん		
22日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	645 20.3
	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	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・でんぷん・さとう	アーモンド・あぶら・ごま	だいず			
のりふりかけ	さとう				のり・かつおぶし		
24日 (金)	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？						508 25.1
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		みそ・さば		ふるね	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
すましじる			なると・とうふ		えのきたけ・はねぎ		
25日 (土)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	581 19.1
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	カレーライス(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ふたにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	カレーライス(ふくじんづけ)	さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん・ナタデココ	
28日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	608 26.3
	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	ふたにく・なまあげ		ふるね・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	もずくスープ			とりにく・とうふ	もずく	たまねぎ・はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	あぶら	しろいんげんまめ・きなこ			
29日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	508 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも					
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
30日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	629 24.5
	わかめごはん	こめ・むぎ				わかめ	
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	とりにく		ふるね・にんにく	
	あおなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	さつまいも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	

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。



「みしまバーニャ」とは？



「みしまバーニャ」とは、三島市で生産されている箱根西麓三島やさいを使ったバーニャカウダのことです。食べもので三島を盛り上げたいという考えから、生産者さんや飲食店・市場が力を合わせてはじめた取り組みです。今回は「みしまバーニャ」をたくさんの人に知ってもらうために、三島市の小学校全校で実施することになりました。

給食で使用する箱根西麓三島やさい(さつまいも・ミニトマト・ブロッコリー)は、JAふじ伊豆さんより無償で提供していただく予定です。味わって食べましょう。

※バーニャカウダ

生の野菜やゆでたいも類をソースにつけて食べるイタリア料理のことです。給食では、和えた野菜に手作りのソースをかけて食べます。

お知らせ

- ・11月1日(水)：5年生は社会科見学のため、給食はありません。
- ・11月2日(木)：1年生・2年生は遠足のため、給食はありません。
- ・11月15日(水)：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？



こんぶ



にぼし



かつおぶし



あご



しいたけ