



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					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 *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 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 16.5
	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・くろごま			ぎゅうにゅう・なまクリーム		
5日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 18.5
	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		さやいんげん・だいこん・にんじん	
	みそしる	おふ		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
ミックスかりんとう	さつまいも・さとう・でんぷん	アーモンド・ごまあぶら	だいたす				
6日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 24.8
	ハンバーガー (まるパン)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ハンバーガー (ハンバーグ)	さとう	とんし・ごま	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ハンバーガー (キャベツのソテー)		あぶら			キャベツ・にんじん	
マカロニスープ	マカロニ		ベーコン		にんじん・たまねぎ・セロリー・パセリ		
7日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 23.4
	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	
	おこげスープ	もちごめ	あぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ	
8日 (金) 	11月8日は「いい歯の日」です！よくかんで食べましょう。						581 19.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	きびなごフライ	パンこ	あぶら	きびなご			
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
	かたぬきチーズ				チーズ		
11日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		548 23.6
	2しょくどん (おさくらごはん)	こめ・むぎ	あぶら				
	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			みそ	わかめ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ		
12日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		552 19.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	くろはんべんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ		さば・いわし・たら		おちゃ	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
だいこんのわふうスープ			ぶたにく		だいこん・にんじん・しめじ・さとう		
13日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 28.0
	ジャージャーめん (ちゅうかめん)	こむぎこ					
	ジャージャーめん (スープ)	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
	ぎょうざ	でんぷん・さとう・こむぎこ	とんし	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
ハムとにらのちゅうかいため	はるさめ	あぶら・ごまあぶら	ハム・ちくわ		にら・はくさい		
14日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 24.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりのわふうこうみやき			とりにく		ふるね・にんにく	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいたす・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ		
15日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	あおなのおかかあえ		とんし・あぶら		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ		
16日 (土) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		612 19.2
	チキンカレー (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	チキンカレー (ルウ)	じゃがいも	あぶら	とりにく	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	
	チキンカレー (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・しそのは	
ヨーグルトあえ	ナタデココ			ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん		

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) たんぱくしつ (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	
		*たんぱく質	*無機質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン	
19日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		574 17.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・てんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・さつまいも		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ	
20日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		545 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			なまあげ・みそ		たまねぎ・こまつな	
のりふりかけ	さとう			かつおぶし・のり	まっちゃ		
21日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		574 22.6
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		たかなづけ・ふるね・ねぶかねぎ	
	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	こむぎこ	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		
22日 (金)	11月24日は「だして味わう和食の日」です。だしをたくさんつけた献立にしました。						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		547 25.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		さば・みそ		ふるね	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
すましじる			なると・とうふ		えのきたけ・はねぎ		
25日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 26.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	さとう	あぶら・カシューナッツ	さわら・だいず			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
26日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		528 19.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん (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 (みそだれ)	さとう・てんぷん		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		
27日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	こなチーズ	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
アセロラゼリー	さとう				アセロラかじゅう・りんご		
28日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 25.2
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	とりのからあげ	てんぷん・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		
29日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		544 23.9
	げんきどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん (く)	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	
かきたまみそしる			とうふ・みそ・たまご		しめじ・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。

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

お知らせ

- ・11月1日(金)：1年生・2年生は遠足のため、給食はありません。
- ・11月12日(火)：5年生は社会科見学のため、給食はありません。
- ・11月20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? ☆

