



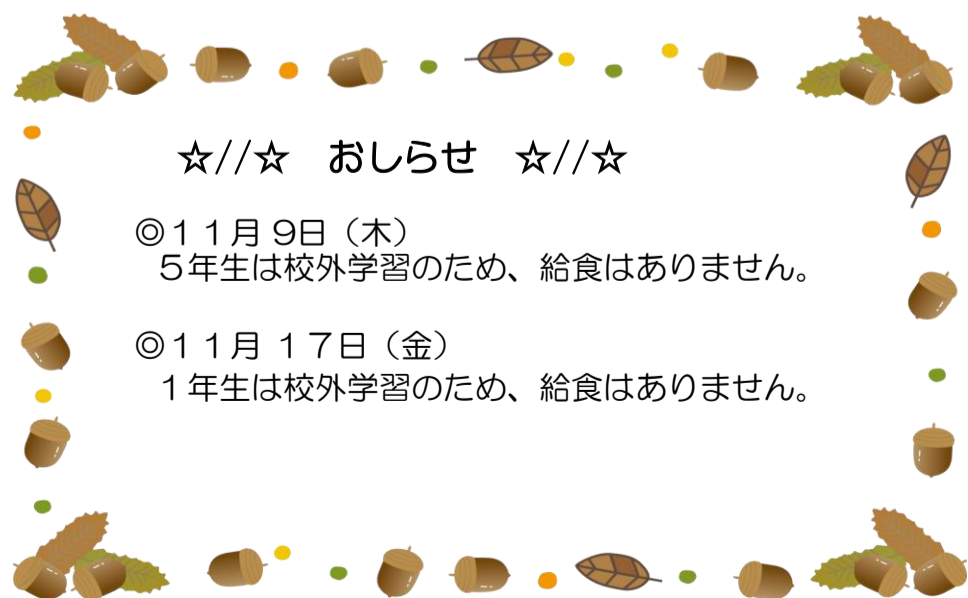
こんだてよていひょう

三島市立西小学校

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> 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	
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・えだまめ	
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 24.7
	マーボードウフどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボードウフどん(く)	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 23.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご	さとう	たまご・かつおだし		
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・しいたけ・たけのこ・れんこん・グリーンピース	
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 20.9
	かみかみカレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	かみかみカレーライス(ルウ)	あぶら・さとう・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいず・ひよこまめ・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん・トマト	
	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	
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 24.6
	コッペパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	セルフドッグ	さとう・ごま	フランクフルト	トマト	
	やさしいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 24.6
	ビビンバどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ビビンバどん(にくみそ)	こんにゃく・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ビビンバどん(たまご)	さとう・あぶら	たまご		
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 27.0
	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	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・でんぶん・みずあめ	のり		
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぶん	だいず・とりにく	えだまめ・だいこん・にんじん	
14日 (火)	♪三島バーニャの日♪ JAふじ伊豆三島函南地区本部さんからさつまいもとブロッコリーとにんじんをいただきました。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691 28.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ・トマト	
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	ブロッコリー・にんじん・にんにく		
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		324 29.3
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・ねぎ	
	ぎょうざ	とんし・でんぶん・あぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ	さとう・とんし	とりにく・ぶたにく	マッシュルーム・トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	にんじん・きゅうり	
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリー・ほうれんそう	

ひにち	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う と そ の ほ た ら き			I 補 給 - (kcal) たんぱく しつ(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日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 27.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのこうみあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	さわら	しょうが・にら・にんにく	
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	ねぎ	
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 21.1
	おさくらごはん	こめ・むぎ・あぶら			
	みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう・でんぶん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな	
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	たら	パセリ	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・はくさい・コーン	
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
ふるさと 給食の日 22日 (水)	♪♪ 地元の産物を月に一度見直す日です。地元でとれる”おいしい旬の野菜”をたくさん食べましょう ♪♪				553 16.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・あぶら・こむぎこ・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	こまつなのびたし		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
* 11月24日は ”和食の日” です。日本の食文化 (新鮮・健康的・季節感・行事) をこの機会に見直しましょう *	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 28.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	しょうが	
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー・キャベツ	
	すましじる		なると・かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・たまねぎ・ねぎ	
	きっかみかん			みかん	
27日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 22.5
	とりごぼうピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	ピーンスラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン	
28日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	おかかぶりかけ	さとう・でんぶん・ごま	かつおぶし・のり	しいたけ	
	やしししゃも		ししゃも		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・あぶらあげ	しいたけ・にんじん・グリーンピース	
29日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 22.8
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(<)	あぶら・いとこんにゃく・さとう	ぶたにく	しめじ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・ねぎ	
30日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 23.3
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	さかなのフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	たら		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	

*11月の給食回数は20回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。



☆//☆ おしらせ ☆//☆

◎11月9日(木)
5年生は校外学習のため、給食はありません。

◎11月17日(金)
1年生は校外学習のため、給食はありません。

日本の食文化を見直そう

いい 日本食
11月24日は
「和食」の日

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活

健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり

行事