




# 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			エネルギー (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		
4日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 27.4	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが		
	くきわかめのきんぴら	ごま・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	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・しめじ・はだいこん		
5日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569 24.9	
	こめこいりロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク			
	メキシカンポークソテー	じゃがいも・こめあぶら・こむぎこ・バター	ぶたにく・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・トマト・マッシュルーム・にんじん・グリーンピース		
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
4年生は社会科見学のため給食がありません						
6日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 26.1	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さけのキャロットやき	マヨネーズ(たまごふしよう)	さけ	にんじん・パセリ		
	ごまあえ	ごま・さとう		はくさい・こまつな・にんじん		
	さつまいものみそしる	さつまいも	わかめ・みそ	だいこん・はだいこん		
11月8日はいい歯の日です。よくかんで食べましょう！						
7日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 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)	じゃがいも・さとう・こめあぶら	ぶたにく・だいず・ひよこまめ・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・れんこん・にんじん・しょうが・にんにく		
	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	きつかみかん			みかん		
10日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531 25.1	
	とりごぼうピラフ		とりにく	たまねぎ・ごぼう・にんじん・グリーンピース		
	ピーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・えだまめ・とうもろこし		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		
5年生は社会科見学のため給食がありません						
11日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 22.1	
	チャプチェどん(ごはん)	こめ・むぎ				
	チャプチェどん(ぐ)	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・あかピーマン・ほししいたけ		
	わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・えのき・にんじん・はねぎ		
	おこのみまめ	もちごめ・こめあぶら・さとう・でんぶん	いんげんまめ			
12日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 24.0	
	ちゅうかめん	こむぎこ				
	みそラーメン	ごま・ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・みそ	キャベツ・にんじん・とうもろこし・はねぎ・しょうが・にんにく		
	あげぎょうざ	こむぎこ・こめあぶら・とんし・でんぶん・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら		
	エリンギソテー	ごまあぶら		こまつな・エリンギ		
13日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 25.8	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため	さとう・こめあぶら	ぶたにく	たまねぎ・トマト・パセリ		
	こふきいも	じゃがいも				
	はくさいとベーコンのクリームスープ	こむぎこ・バター	ベーコン・スキムミルク・チーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ		
14日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 24.7	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぶん	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・いんげん		
	ミックスかりんとう	さつまいも・こめあぶら・ごま・さとう	だいず			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・はねぎ		
	わかめふりかけ	さとう	かつおぶし・わかめ・のり	まっちゃん		



17日からは、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			エネルギー (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 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみハンバーグ ポテサラダ ABCスープ	こめ・むぎ とんし・あぶら・さとう じゃがいも・マヨネーズ(たまごふしょう) マカロニ	ぎゅうにゅう とりこ・ぶたにく ハム ベーコン	マッシュルーム・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが きゅうり・にんじん たまねぎ・こまつな・にんじん・セロリ	597 22.1
ふるさと 給食の日 18日 (火)	ぎゅうにゅう おさくらごはん みそおでん ツナとキャベツのごまあえ あじつきこざかな	こめ・むぎ・こめあぶら さといも・さとう・でんぷん ごま・さとう・こめあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ・さつまあげ・こんぶ まぐろ かたくちいわし	だいこん・こんにやく キャベツ・こまつな	547 24.9
19日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん たらのマヨネーズやき こまつなソテー あきあじシチュー	こめ・むぎ マヨネーズ(たまごふしょう)・パンこ こめあぶら さつまいも・こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう たら ぎゅうにゅう・とりこ	パセリ こまつな・はくさい・とうもろこし たまねぎ・しめじ・にんじん・グリーンピース	618 26.7
♪♪ だしで味わう和食の日 ♪♪ 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					
20日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さといもみしまコロッケ こまつなのおかか すましじる はまなこさんのりのつくだに	こめ・むぎ さといも・パンこ・あぶら・こむぎこ・さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ・かまぼこ・なると のり	たまねぎ こまつな・はくさい・にんじん だいこん・にんじん・はねぎ	516 18.4
1年生は校外学習のため給食がありません					
21日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃものたつたあげ にびたし とんじる	こめ・むぎ こめあぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう さといも	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ・ぶたにく・みそ	はくさい・こまつな・とうもろこし だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・ はだいこん	556 24.2
25日 (火)	ぎゅうにゅう ぶーちゃんどん(ごはん) ぶーちゃんどん(ぐ) かきたまみそしる ももゼリー	こめ・むぎ さとう・こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・こまつな・こんにやく・ にんじん・しめじ だいこん・えのき・はだいこん もも	574 25.6
2年生は校外学習のため給食がありません					
26日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのごもくに みそしる きつかみかん	こめ・むぎ さとう・でんぷん・こめあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ・ぶたにく・みそ みそ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ ほししいたけ・はねぎ・しょうが だいこん・こまつな・えのき みかん	569 26.7
1年生は校外学習の予備日のため給食がありません					
27日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけフライ むしキャベツ ごまソース ぐだくさんじる	こめ・むぎ こめあぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・ でんぷん・ショートニング ごま・さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ・たまご とうふ・みそ	キャベツ だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・ はだいこん	549 21.6
28日 (金)	ぎゅうにゅう チキンカレー(ごはん) チキンカレー(ルウ) ふくじんづけ ピーンズサラダ	こめ・むぎ じゃがいも・こめあぶら さとう さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ 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 キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん	573 21.0

## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯、みそ汁、おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「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されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、次の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴			
多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや季節 の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり

\*今月の給食は18回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。