



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	おもなざいりようとそのはたらき			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		
	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		
	みそしる	じやがいも		あぶらあげ・みそ		
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	じやがいも・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		
	やさいスープ			ベーコン		
6日 (木)	4年生は社会科見学のため給食がありません					
	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		
	ごまあえ	ごま・さとう				
7日 (金)	さつまいものみそしる	さつまいも		わかめ・みそ	600 20. 9	
	11月8日はいい歯の日です。よくかんで食べましょう！					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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)	じやがいも・さとう・こめあぶら		ぶたにく・だいす・ひよこまめ・スキムミルク・チーズ		
10日 (月)	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう			531 25. 1	
	きつかみかん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりごぼうピラフ		とりにく			
11日 (火)	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら		だいす	531 25. 1	
	ポテトスープ	じやがいも		ベーコン		
	5年生は社会科見学のため給食がありません					
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		
	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		
	エリンギソテー	ごまあぶら				
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		
	こふきいも	じやがいも				
	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		
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・だいす		
	ミックスカリんとう	さつまいも・こめあぶら・ごま・さとう		だいす		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		
	わかめふりかけ	さとう		かつおぶし・わかめ・のり		

17日からは、裏面をみてください



ひにち	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			エネルギー ^(kcal) たんぱく しつ(g)	
		くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	くみどりのなかま> 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		ぎゅうにゅう		597 22.1	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	にこみハンバーグ	とんし・あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく	マッシュルーム・たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが		
	ポテトサラダ	じやがいも・マヨネーズ(たまごふしよう)	ハム	きゅうり・にんじん		
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・こまつな・にんじん・セロリ		
ふるさと 給食の日 18日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 24.9	
	おさくらごはん	こめ・むぎ・こめあぶら				
	みそおでん	さといも・さとう・でんぶん	ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん・こんにやく		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう・こめあぶら	まぐろ	キャベツ・こまつな		
	あじつきこざかな		かたくちいわし			
19日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 26.7	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	たらのマヨネーズやき	マヨネーズ(たまごふしよう)・パンこ	たら	パセリ		
	こまつなソテー	こめあぶら		こまつな・はくさい・とうもろこし		
	あきあじシチュー	さつまいも・こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・しめじ・にんじん・グリンピース		
<p>♪♪ 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</p>						
20日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		516 18.4	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	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	ぶたにく	たまねぎ		
	こまつなのおかかに		かつおぶし	こまつな・はくさい・にんじん		
	すまじる		とうふ・かまぼこ・なると	だいこん・にんじん・はねぎ		
21日 (金) 	はまなこさんのりのつくだに	さとう	のり		556 24.2	
	1年生は校外学習のため給食がありません					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつあげ	こめあぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも			
25日 (火) 	にびたし			はくさい・こまつな・とうもろこし	574 25.6	
	とんじる	さといも	とうふ・ぶたにく・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・はだいこん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ		たまねぎ・こまつな・こんにやく・にんじん・しめじ		
	ぶーちゃんどん(ぐ)	さとう・こめあぶら	ぶたにく	だいこん・えのき・はだいこん		
26日 (水) 	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ		569 26.7	
	ももゼリー	さとう		もも		
	2年生は校外学習のため給食がありません					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ				
27日 (木) 	なまあげのごもくに	さとう・でんぶん・こめあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・ほしいたけ・はねぎ・しょうが	549 21.6	
	みそしる		みそ	だいこん・こまつな・えのき		
	きつかみかん			みかん		
	1年生は校外学習の予備日のため給食がありません					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
28日 (金) 	むぎごはん	こめ・むぎ			573 21.0	
	さけフライ	こめあぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・でんぶん・ショートニング	さけ・たまご			
	むしキャベツ			キャベツ		
	ごまソース	ごま・さとう				
	ぐだくさんじる	さといも	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・はだいこん		

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」というと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」のことでの、次の4つがその特徴として挙げられています。



*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。