



11月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校



*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					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくる		<みどりのなかま> おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
6年生 修学旅行 給食なし 1日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		587 24.1
	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおけずりぶし		ひろしな・きょうな・だいこんのは	
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・コーン・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
5日 (火)	くだもの					りんご	558 26.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	2しよくどん(むぎいりごはん) (ツナそぼろ)	こめ・むぎ					
	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	
5年生給食なし 6日 (水)	さとう	あぶら	たまご				613 24.1
	はくさいスープ		ベーコン			はくさい・にんじん・チンゲンサイ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
7日 (木)	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ししゃも・だいず			611 23.1
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし	
	ぐだくさんじる	さかかんしょ・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
ふるさと給食の日 丹那小との交流 (2・3年生) 8日	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623 19.8
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ	
	くだもの					みかん	
11日 (月)	すきやきごはん	さとう・こめ・むぎ	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	689 23.5
	さともみしまコロッケ	さともみ・さとう・こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
12日 (火)	さかだいこんのみそしる			みそ	わかめ	さかだいこん・だいこんのは	582 24.3
	☆おはなしランチメニュー☆ 「きょうのごはん」より『カレーライス』						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーライス(むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
13日 (水)	ピーンズサラダ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	668 29.1
	☆おはなしランチメニュー☆ 「まめ」より『2しゆるいのおこのみまめ』						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶたどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
14日 (木)	わかめスープ	さとう・いとこんにやく		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	612 27.5
	2しゆるいのおこのみまめ	でんぷん・さとう	あぶら	いとかまぼこ	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	☆おはなしランチメニュー☆ 「どんまい!こめごろう」より『ごはん』						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
15日 (金)	ごはん	こめ					532 16.2
	さけのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	ひじきのいために	いとこんにやく・さとう	あぶら	さつまあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	さかかんしょ・こんにやく		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・さかだいこん・だいこんのは	
☆おはなしランチメニュー☆ 「ひつじぱん」より『まるパン』	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		612 27.5
	まるパン	こむぎこ・さとう	ショートニング				
	ポークビーンズ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	こんにやくサラダ	こんにやく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
☆おはなしランチメニュー☆ 「おいしいおと」より『はるまき』	りんごヨーグルト	さとう			ヨーグルト・かんてん	りんご	532 16.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	はるまき	はるさめ・こむぎこ	あぶら・だいずあぶら	ぶたにく・だいず		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ・にんにく	
エリンギソテー		バター			エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ		
たまごスープ	でんぷん		ベーコン・たまご		たまねぎ・にんじん・はねぎ		



18日から29日は、裏面をみてください。

11月11日(月)から11月22日(金)まで、読書旬間にあわせて、給食でも「おはなしランチメニュー」が登場します♪
おたのしみに♪

今月は坂小のみなさんが掘った甘藷(さつまいも)、坂小の畑で育った大根・大根の葉、里芋を使用する予定です。



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		おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
18日 (月)	☆おはなしランチメニュー☆ 「はしれ!やきにくん」より『やきにく』	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	549
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					23.0
	やきにく	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	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	にんじん・はくさい・はねぎ	
	くだもの					みかん	
19日 (火)	☆おはなしランチメニュー☆ 「じゃがいもポテトくん」より『ポテトフライ』	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	577
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					21.8
	ハンバーグ			とりにく・ぶたにく・だいず		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	マッシュルームソース	さとう				マッシュルーム	
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら				
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
20日 (水)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ほしじいたけ ほしばあたけ じめじめだにてききいっぱつ」より『きのこごはん』	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	580
	きのこごはん	こめ・むぎ・こんにやく		とりにく		にんじん・ほしじいたけ・しめじ・えのき	25.0
	しらすいりあつやきたまご		あぶら	たまご・しらす・かつおぶし	のり		
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さいいんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		はくさい・さかだいこん・だいこんのは	
21日 (木)	☆おはなしランチメニュー☆ 「きゅうしょく たべにきました」より『シチュー』	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	534
	コーンライス	こめ・むぎ	オリーブあぶら			コーン	19.5
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり	
	シチュー	さかかんしょ・こむぎこ	バター	とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー	
22日 (金)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ひみつのラーメンやさん」より『ラーメン』	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	690
	みそラーメン(ちゅうかめん) (しる)	こむぎこ	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・やきぶた・みそ・なると		しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	24.0
	だいがくいも	さかかんしょ・さとう	あぶら・ごま				
25日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	588
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					26.8
	さばのにつけ	さとう		さば		しょうが	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		さかだいこん・だいこんのは	
	くだもの					みかん	
26日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	529
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	19.0
	ぎょうぎ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
27日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	506
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					20.4
	みそおでん	こんにやく・さといも		ちくわ・さつまあげ	むすびこんぶ	さかだいこん	
	みそだれ	さとう・でんぶん		みそ			
	ツナのあえもの	さとう		まぐろみずに		きゅうり・キャベツ・コーン	
28日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	561
	さつまいもごはん	さかかんしょ・こめ・むぎ	ごま				21.3
	いわしのしょうがに	しょうが・さとう・でんぶん		いわし			
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		えのき・にんじん・はねぎ	
29日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	558
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					20.4
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	

*今月の給食は20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。
*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

- ・ 1日(金) 修学旅行のため、6年生は給食がありません。
- ・ 6日(水) 5年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・ 8日(金) 「ふるさと給食の日」
地場産物を多く取り入れます。
「丹那交流の日」
2年生・3年生は丹那小の子どもたちと一緒に給食を食べます。
- ・ 11日(月) 「おはなしランチメニュー」
～22日(金) 読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立にとり入れます。
- ・ 25日(月) 「和食の日」の給食です。



おいしい和食を食べよう!



11月24日は「和食の日」

和食は日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本人の伝統的な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、11月24日を「いい日本食」の日として制定しました。給食では11月25日に和食給食を取り入れます。

「和食」クイズに挑戦しよう!

- Q1 こんぶは海でどうやって 生えているのでしょうか?
A. 海底から上にのびている B. 海底の岩から横にのびている
C. 水面にプカプカうきながら成長する D. 泳いで移動しながらのびている
- Q2 和食において重要な調味料「さ(砂糖) し(塩) す(酢) せ(しょうゆ) そ(?)」。
さて、「そ」とは何でしょうか?
A. ソース B. しそ C. みそ
- Q3 みその原料は何でしょうか?
A. 野菜 B. 大豆 C. 魚

こたえ Q1:B Q2:C Q3:B