



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>		<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		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
6年生 修学旅行 給食なし 1日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 26.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのキャロットやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		にんじん	
	おひたし					キャベツ・こまつな・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さかかんしょ		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
6年生 修学旅行 給食なし 2日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		536 20.3
	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	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・キャベツ・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	
6日 (月)	☆おはなしランチメニュー☆ 「かぼちゃスープのおふろ」より『かぼちゃスープ』						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		516 20.6
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ	オリーブあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	グリーンサラダ	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー・キャベツ	
	かぼちゃスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
7日 (火)	☆おはなしランチメニュー☆ 「おいしいさかな」より『あじフライ』						
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 22.0	
むぎいりごはん	こめ・むぎ						
あじフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	あじ				
ごまソース	さとう	ごま					
キャベツのソテー		あぶら			にんじん・キャベツ		
みそしる	さかかんしょ		みそ		たまねぎ・はねぎ		
5年生 校外学習 給食なし 8日 (水)	☆おはなしランチメニュー☆ 「おでんおんせんにいく」より『おでん』						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 23.9
	おさくらごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん (うずらのたまご) (みそだれ)	さといも・こんにやく		ちくわ・さつまあげ うずらのたまご	こんぶ	だいこん	
	ツナのあえもの	さとう		まぐろあぶらづけ		きゅうり・キャベツ・コーン	
9日 (木)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ルルとララのスイートポテト」より『てづくり スイートポテト』						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		655 23.5
	げんきどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
	わかめスープ	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・にんじん・だいこん・ほうれんそう	
	てづくり スイートポテト	さかかんしょ・さとう	バター	たまご	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
10日 (金)	☆おはなしランチメニュー☆ 「りんごかもしれない」より『りんご』						
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 26.3	
むぎいりごはん	こめ・むぎ						
なまあげのごもくに	でんぶん・さとう	あぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・コーン・はねぎ		
みそしる			さつまあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
くだもの(りんご)					りんご		

13日から30日は、裏面をみてください。

今月は坂小の畑でとれた
甘藷(さつまいも)、ブロッコリー、
大根・大根の葉(11月後半)を
使用する予定です。



☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

*だいこん(後藤さん)

*キャベツ(宮澤さん)

☆お知らせ☆

- ・ 1日、2日 修学旅行のため、6年生は給食がありません。
- ・ 6日~10日 「おはなしランチメニュー」
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ています。
- ・ 8日 5年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・ 14日 「みしまバーニャ」の日です。おたのしみに♪
- ・ 15日 1・2年生は校外学習のため、給食がありません。
- ・ 20日 ふるさと給食の日です。地場産物を多く取り入れています。
- ・ 24日 和食の日の給食です。だしを味わいましょう。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食キ- (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		おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
13日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		533 21.9
	ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ					
	(ぐ)	でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	たまごスープ	でんぶん		たまご・とうふ		たまねぎ・チンゲンサイ	
くだもの					みかん		
みしまバーニヤ の日 14日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		674 29.9
	ドライカレー(ナン)	こむぎこ・さとう	ショートニング・なたねあぶら				
	(ルウ)		あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず	こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	みしまバーニヤ(3しゆいのやさい)					ブロッコリー・にんじん・さつまいも	
(バーニヤソース)		オリーブあぶら	まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんにく		
1・2年生 校外学習 給食なし 15日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		553 21.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やしししゃも			ししゃも			
	サツマイモのきんぴら	さかかんしょ・さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		にんじん	
みそしる			みそ・あぶらあげ		だいこん・キャベツ・はねぎ		
16日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		571 23.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ケチャップソース	さとう				トマトピューレ	
	ほうれんそうソテー		あぶら			ほうれんそう・コーン	
	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	
17日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		588 24.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・さとう	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	でんぶん		とうふ・たまご		きくらげ・コーン・はねぎ	
ふるさと 給食の日 20日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 22.4
	きのごはん	こめ・むぎ・こんにやく		あぶらあげ		にんじん・ほししいたけ・しめじ	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	ブロッコリーのサラダ	さとう	ごまあぶら	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・はくさい・はねぎ	
21日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 22.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちくぜんに	こんにやく・さとう	あぶら	とりにく・ちくわ	こんぶ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・さやいんげん	
	みそしる			みそ		だいこん・えのき・はねぎ	
	ミックスかりんどう	さかかんしょ・さとう	あぶら・ごま	しろいんげんまめ			
22日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 25.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		キャベツ・きゅうり・コーン	
	ポークシチュー	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・マッシュルーム・ブロッコリー	
	かこうござかな	さとう	ごま	かたくいわし			
和食の日 24日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 22.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶりフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ぶり			
	ごまソース	さとう	ごま			キャベツ	
	むしキャベツ					ほししいたけ・しめじ・にんじん・はねぎ	
27日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 21.2
	むぎいりごはん	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		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	
くだもの					みかん		
28日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		545 21.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	しらすとあおさのたまごやき	さとう・でんぶん	あぶら	たまご・しらす	のり		
	ごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう・キャベツ	
みそしる			みそ		えのき・だいこん・はくさい・だいこんのは		
29日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		679 23.4
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ					
	(しる)		あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ・なるとまき		しょうが・にんにく・にんじん・もやし・キャベツ・コーン・はねぎ	
だいがくいも	さかかんしょ・さとう	あぶら・ごま					
30日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		619 28.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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	
	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		ごぼう・だいこん・だいこんのは	

*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。



14日は「みしまバーニヤ」が登場します!

「みしまバーニヤ」は、「箱根西麓三島野菜」を3種類以上使用し、オリジナルのバーニヤソースをかけて楽しめます。給食特製のソースをかけて、彩り豊かでうまみがぎゅっとつまった三島の野菜たちを味わいましょう♪みしまバーニヤに使用する野菜は、JAふじ伊豆さんより無償で提供していただきます。

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。