



2022年 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ピピンパ(にく)	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ			627 Kcal 27.7 g 22.2 g 2.2 g 358 mg
	ピピンパ(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	ピピンパ(ナムル)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・はくさい	
	わかめスープ		ごま	かまぼこ	わかめ	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
2 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズ焼き			さば	チーズ		653 Kcal 30.6 g 20.2 g 2.3 g 357 mg
	きりほしだいこんとぶたにくのいため		あぶら	ぶたにく・さつまあげ	あおのり	きりほしだいこん・にんじん・キャベツ	
	みそしる	さといも		みそ		だいこん・にんじん・ごまつな	
	みかん					みかん	
4 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ガパオライスのぐ	でんぶん・さとう	ごまあぶら	とりにく・ぶたにく・だいず		たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・パプリカ	657 Kcal 28.8 g 23.3 g 2.5 g 294 mg
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	おさかなだんごじる	でんぶん・さとう	あぶら	ぎょにくすりみ・とうにゅう		だいこん・にんじん・はねぎ	
7 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	とうふのごもくに	でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・さやいんげん	614 Kcal 22.2 g 15.1 g 2.5 g 329 mg
	みそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ・ごまつな	
8 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのミックスあげ	じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら・かぶ・なつめ	さわら・だいず		ごぼう・たけのこ・ねぶかねぎ・にんじん・えだまめ	709 Kcal 29.8 g 23.4 g 2.3 g 382 mg
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・にんじん・ごまつな	
	かこうござかな	さとう	ごま		ござかな		
9 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	ジャージャーめん	でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・だいず・みそ		たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・チンゲンサイ	646 Kcal 30.6 g 20.2 g 2.3 g 369 mg
	チキンサラダ	さとう	ごまあぶら・ごま	とりにく		きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン	
	くだもの					りんご	
10 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやかどん	さとう		たまご・とりにく		たまねぎ・しいたけ・にんじん・グリーンピース	655 Kcal 27.2 g 21.8 g 2.2 g 359 mg
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	
	おこのみまめ	でんぶん	あぶら	しろはなまめ	あおのり		
11 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふきよせごはん	こめ・むぎ・さつまいも	ごま	とりにく		にんじん・しいたけ	620 Kcal 24.2 g 22.2 g 2.3 g 410 mg
	きびなごフライ	こむぎこ・パンこ	ごま・あぶら		きびなご		
	やさしいアーモンドいため		あぶら・アーモンド			キャベツ・にんじん	
	いそかだんごじる			ぎょにくすりみ・とうふ	わかめ	だいこん・はねぎ	
14 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・えだまめ	633 Kcal 25.5 g 15.6 g 2.4 g 345 mg
	みそしる			みそ	わかめ	はくさい・えのき・にんじん・ごまつな	
	けんないさんなっとう	さとう		なっとう			
15 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのもみじ焼き		マヨネーズ	さけ		にんじん	651 Kcal 29.8 g 23.6 g 1.9 g 321 mg
	キャベツのにびたし			あぶらあげ		キャベツ・にんじん	
	とんじる	さつまいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ		だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	
16 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	くろはんぺん・たまご	あおのり		597 Kcal 21.8 g 19.5 g 2.2 g 327 mg
	ツナいりごまあえ	さとう	ごま	ツナ		ほうれんそう・はくさい・にんじん	
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	だいこん・なめこ・はねぎ	

〇7日(月)4年生は社会科見学のため給食はありません。

17日(木)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
17 (木)	ぎゅうにゅう こくとういりしょくパン スイートポテトサラダ ミートボールチュー くだもの	こむぎこ・さとう さつまいも こむぎこ・でんぶん・パン こ・さとう	ショートニング マヨネーズ バター・あぶら		ぎゅうにゅう スライスチーズ チーズ スライスチーズ・チーズ		655 Kcal 23.5 g 2.8 g 2.5 g 500 mg
18 (金)	むぎいりごはん かんしょみしまコロッケ ちくわとやさしいいためもの かきたまみそしる	こめ・むぎ さつまいも・こむぎこ・こめ こ・さとう・でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず ちくわ・ハム たまご・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう 地元の食材を 採ろう！ 牛乳	たまねぎ キャバツ・にら たまねぎ・しめじ・はねぎ	652 Kcal 20.9 g 20.9 g 1.9 g 291 mg
19 (土)	むぎいりごはん あきやさいかレー ドレッシングあえ かたぬきシアーズ	こめ・むぎ さつまいも・こむぎこ・さとう さとう	あぶら あぶら	ぶたにく・だいず	ぎゅうにゅう スライスチーズ・チーズ チーズ・にゅうせいひん	たまねぎ・にんじん・だいこん キャバツ・きゅうり・にんじん・コーン いちごかじゅう	657 Kcal 20.3 g 21 g 2.1 g 345 mg
22 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりフライ ごまソース コーンポテト みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶり あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	コーン・えだまめ だいこん・しめじ・はねぎ	681 Kcal 23.2 g 22.6 g 2 g 310 mg
24 (木)	むぎいりごはん さんまのかぼすレモンに れんこんきんぴら すましじる	こめ・むぎ でんぶん・さとう こんにやく・さとう	すまし汁のだしとうま味を味わって食べよう ごまあぶら・ごま	さんま ぎゅうにゅう かまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	かぼす・レモン れんこん・にんじん・さやいんげん えのき・にんじん・はねぎ	627 Kcal 23.9 g 23.2 g 2.1 g 422 mg
25 (金)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ポテたまめサラダ トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅうかん	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ・さとう じゃがいも・さとう さとう	ごまあぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず ベーコン・たまご	ぎゅうにゅう かんてん	はくさいキムチ・たまねぎ きゅうり・にんじん たまねぎ・トマト・チンゲンサイ みかん・パインアップル	619 Kcal 24 g 19.5 g 2.6 g 343 mg
28 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さつまいものそぼろに みそしる かつおふりかけ	こめ・むぎ さつまいも・でんぶん・さとう さとう	あぶら	ぶたにく・だいず なまあげ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・えだまめ だいこん・にんじん・ごまつな	690 Kcal 22.4 g 22.2 g 1.8 g 407 mg
29 (火)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ぎょうぎ ツナサラダ はくさいスープ くだもの	こめ・むぎ・さとう こむぎこ・こめこ・さとう さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな キャバツ・たまねぎ・にら キャバツ・きゅうり・コーン はくさい・にんじん・はねぎ みかん	633 Kcal 22.9 g 21.6 g 2.3 g 423 mg
30 (水)	ぎゅうにゅう さけときのこのピラフ ポロニアカツ ナポリタンスパゲティ やさしいスープ	こめ・むぎ こめこ・じゃがいも・でんぶん こ・さとう スパゲティ	バター あぶら あぶら	さけ とりにく・だいず ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ たまねぎ・トマトピューレ・ピーマン キャバツ・たまねぎ・にんじん・ごまつな	681 Kcal 27.9 g 25.7 g 2.6 g 315 mg

○19日(土)は佐野っ子祭りのため、給食があります。

今月の給食は20回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。



11月24日は「和食の日」



「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」と制定されました。

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

