



# 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 <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>	
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					
	おやこどん	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	

11月8日はいい歯の日☆よくかんで食べよう！ 



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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
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	ショートニング		ぎゅうにゅう スキムミルク		655 Kcal 23.5 g 2.8 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・でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	ふたにく・だいず ちくわ・ハム たまご・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう 地元の食財を 採ろう！ スキムミルク	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)	ぎゅうにゅう 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	あぶら	ふたにく・だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク・チーズ	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)	ぎゅうにゅう 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 でんぷん・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 スキムミルク	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 じゃがいも・さとう さとう	ごまあぶら・ご まごま ごまあぶら	ふたにく 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・でんぷん・さ とう	あぶら	ふたにく・だいず なまあげ・みそ かつおぶし	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 はるさめ	ごま ごまあぶら	ふたにく ふたにく 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 ぷん・さとう スパゲティ	バター 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	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。

