

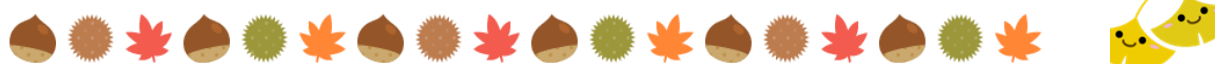


11月 こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581
	ツナごはん	こめ・むぎ 	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・なましいたけ・グリーンピース	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ 	ハム・だいず 	きゅうり・にんじん	
	キャベツスープ		ベーコン	たまねぎ・えのき・にんじん・キャベツ・パセリ	
	くだもの			りんご	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	はくさいのおかか		かつおぶし	はくさい・にんじん・キャベツ	
	みそしる	さといも 	あぶらあげ・とうふ・みそ わかめ・くきわかめ	はねぎ	
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520
	マーボはくさいどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボはくさいどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく だいず・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・なましいたけ たけのこ・にんじん・はくさい・はねぎ	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ さとう・あぶら 	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース		
[かみかみ こんだて]	☆☆ 11月8日は、”いい歯の日”です。[かみかみこんだて]にしました。よくかんで食べましょう ☆☆				
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692
	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) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも・さとう	ぶたにく・ひよこめ	たまねぎ・にんじん・れんこん ふるね・にんにく	
	グリーンサラダ	アーモンド・あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり	
	ピーチゼリー	さとう		もも	
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのもみじやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ	ごぼう・にんじん・はくさい たけのこ・えのき・はねぎ	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	トンクドワフ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・なまあげ	ふるね・なましいたけ・にんじん・むきえだまめ	
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
きついかみかん			みかん		
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのレモンしょうゆあえ	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	ぶたにく 	ふるね・レモンじり・ねぶかねぎ 	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
きのこのみそしる		とうふ・あぶらげ・みそ	しめじ・えのき・はねぎ		
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものふくめに	じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん	とりレバー・なまあげ	たけのこ・にんじん・むきえだまめ・ふるね	
	ハムとにらいため	はるさめ・あぶら	ハム	にら・はくさい	
	キムチとんじる	こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はねぎ	
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	あげパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ 		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう		もも・パイン・みかん・りんご	
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・コーン	
はくさスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ		



※17日(木)~30日(水)は裏面を見てください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	サンラータン	でんぷん	ぶたにく・とうふ・たまご	ほししいたけ・にんじん・ねぶかねぎ	
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	ぶりフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ぶり		
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・こまつな・はくさい	
けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
19 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ・くきわかめ	はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
22 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	わかめ		
	だいこんのコロコロに	さとう・さといも・でんぷん	なまあげ・ぶたにく	むきえだまめ・だいこん・にんじん	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド あぶら・さとう・ごま	だいす		

※ 11月24日は「和食の日」です。日本の食文化（新鮮な産物・健康・季節感・行事食）をこの機会に見直しましょう ※

24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのソースがけ	あぶら・でんぷん・さとう	さば	ふるね	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	すましじる(だしは、かつお節と昆布)		かまぼこ・とうふ	えのき・にんじん・はねぎ	
きっかみかん			みかん		
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん(ぐ)	こんにゃく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	みそおでん(みそだれ)	さとう・でんぷん	みそ		
	みそおでん(うすらのたまご)		うすらのたまご		
はくさいとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	はくさい・キャベツ・にんじん		
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのごまみそやき	さとう・ごま	さわら・みそ	ふるね・にんにく	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・ぎゅうにく・だいす・さつまあげ	にんじん・むきえだまめ	
みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	とうがん・はねぎ		
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575
	チャンポンめん(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	チャンポンめん(スープ)	あぶら・でんぷん	ぶたにく・ホタテ・むきえび かまぼこ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ きくらげ・キャベツ	
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・はくさい チンゲンサイ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけふりかけ	ごま・さとう・あぶら	さけ		
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・とりにく		
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん	
	いもだんごじる	こんにゃく・さといも じゃがいも・でんぷん	あぶらあげ・とりにく・みそ	ごぼう・にんじん・はくさい なましいたけ・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	

<お知らせ>

☆11月16日(水) 2年生 校外学習... 給食がありません。

☆11月29日(火) 3年生 社会科見学... 給食がありません。



★ 「だし」を味わう和食の日



日本では古くから実りの秋に五穀豊穡を願い感謝する行事が全国各地で行われています。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には、「日本人の伝統的な食文化」という副題がつけられています。そして食育基本法や学校給食法では、伝統的な食文化の推進が位置づけられています。11月24日は「いいにほんしょく」という語呂あわせから「和食の日」とされており、学校給食では「だし」を感じられるような料理を含む和食給食とする取り組みが行なわれています。沢地小では、11月24日(木)にだしのうまみを味わえる、「おかか煮」と「すまし汁」を献立に入れました。ぜひ、この機会に日本の伝統的な「だし」や、「和食」について考えてみてはいかがでしょうか？

