

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* 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＞	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	げんきどん（むぎいりごはん）	こめ・むぎ			
	げんきどん（ぐ）	あぶら・さとう	とりにく	ごぼう・だいこん にんじん・こまつな	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はだいこん	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561
	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・いか かまぼこ	ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・きくらげ	
	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・ふるね	
	しおナムル	さとう・ごまあぶら・ごま		こまつな・にんじん・もやし・にんにく	
** 今月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）をこの機会に見直しましょう **					
和食献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		539
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		わかめ・とうふ	だいこん・なましいたけ・にんじん	
	くだもの			きつかみかん	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541
	チキンライス	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな	
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にじますのもみじやき	マヨネーズ	にじます	にんじん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・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	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	だいこん・たまねぎ・にんじん さやいんげん	
	かきたまみそしる		なまあげ・たまご・みそ・わかめ	えのき・はねぎ	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	あげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・ももかん・パインかん	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		535
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものあおさフライ	パンこ・あぶら	ししゃも・あおさ		
	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	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	おやこどん（むぎいりごはん）	こめ・むぎ			
	おやこどん（ぐ）	さとう	たまご・とりにく	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ・とうふ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	
	ココアプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	たら・だいず	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	こふきいも	じゃがいも			
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ こまつな	

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - 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＞	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん	
	キャロットライス (ホワイトソース)	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんにく・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず 	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいずコロッケ	じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・こむぎこ・こめこ	だいず	たまねぎ  	
	あおなのソテー	あぶら 		こまつな・キャベツ・コーン	
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのこうみやり		とりにく	ふるね・にんにく	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	じゃがいも・あぶら カレールウ	ぶたにく・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
ふるさと 給食の日 25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・あぶら・さとう	とうにゅう  		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	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 でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね たけのこ・ピーマン 	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん・あぶら	とうふ・たまご	たまねぎ・なましいたけ・コーン・はねぎ	
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	ぶり	パセリ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564
	マーボ豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボ豆腐どん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とりにく・だいず みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ にんじん・はねぎ・ふるね・にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	



今月の給食は18回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。
※ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物は、えび・かに・いか・たこ等が生息する地域で収穫されています。



いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

11月24日は『いい日本食』の語呂合わせて『和食の日』です。
和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の日を通して、日本の食文化に親しみましょう。

沢地小では、6日(木)に和食の日こんだてを実施します。



にほんしょくぶんかたいせつ
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



しよつきただなら
食器を正しく並べま

「いただきます」「ごちそう

お箸を正しく使いま

ちいきつたきょうどりようり
地域に伝わる郷土料理

