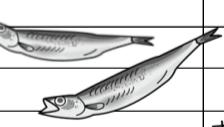




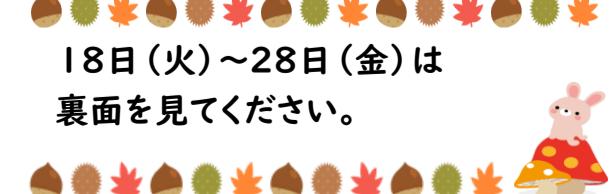
こんだてよていひょう

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			エネルギー - 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	おもにからだのちゅ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		
	みそしる		とうふ・みそ		
	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・でんぶん	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 6 (木)	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	
	おひたし			ふるね	
	すまじる		わかめ・とうふ	こまつな・キャベツ・コーン	
7 (金)	くだもの			だいこん・なまじいたけ・にんじん	541
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	ワインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリンピース	
10 (月)	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	564
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
11 (火)	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	541
	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		
	だいこんのそぼろに	さといも・さとう・でんぶん	とりにく・だいす	だいこん・たまねぎ・にんじん さやいんげん	
12 (水)	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	623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・ワインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
13 (木)	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	535
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
14 (金)	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	589
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
17 (月)	おやこどん (ぐ)	さとう	たまご・とりにく		566
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ・とうふ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリンピース	
	ココアプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう	だいこん・たまねぎ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18日(火)～28日(金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			は 裏面を見てください。
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら	たら・だいす		
	こふきいも	じゃがいも			
	わかめスープ	ごま	わかめ		
	こんぶさん	はおいしい『だし』になりました。			



こんぶさん はおいしい『だし』になりました。



ひづけ	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
		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	
		くきいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>	
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	
	ピーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	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			
	だいすコロッケ	じゃがいも・さとう・あぶら パンこ・こむぎこ・こめこ	だいす	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	
	ぐだくさんじる	さといも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
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			
	とりのこうみやき		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	
	あきあじシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	ベーコン・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリンピース	
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	
	とんじる	さといも・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・はねぎ	
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	
	ひじきのいたために	さとう・あぶら	だいす・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・だいこん・キャベツ・はねぎ	
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564
	マーبدウフどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	マーبدウフどん (ぐ)	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とりにく・だいす 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』の語呂合わせで
『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。



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

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



地域に伝わる郷土料理



しょう

さま」を心を込めて言いま

しょう

ちいき

ただ

こ

つか

つた

なら

い

き

きょう

しょ

い

どりょう

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら

い

り

り

ら