



11月こんだてよていひょう

2024年

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			E値キー (kcal) たんぱくしつ (g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しよくひん}	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 ^{しよくひん}	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 ^{しよくひん}	
1	金	☆6年生は修学旅行のため給食はありません。				570 24.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トクドワフ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん	なまあげ・ぶたにく	ほししいたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが	
		わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
5	火	のりふりかけ	さとう	のり・かつおぶし		605 23.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりにくのパンこやき	マヨネーズ・パンこ	とりにく・こなチーズ		
		キャベツとコーンのソテー	あぶら		キャベツ・とうもろこし・にんじん	
6	水	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・はくさい はねぎ	619 24.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ちゅうかめん	こむぎこ			
		みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・はねぎ・とうもろこし	
		ぎょうぎ	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
7	木	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		にんじん・きゅうり	616 20.2
		☆5年生は自然教室のため給食はありません。				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		ポークカレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
8	金	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	596 21.3
		ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが しそ・うめず	
		☆5年生は自然教室のため給食はありません。				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
11	月	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	ししゃも		594 22.7
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
		ぐたくさんじる	さつまいも・こんにゃく	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		のりのつくだに	さとう	のり		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
12	火	むぎいりごはん	こめ・むぎ			552 28.0
		ちゅうかどんのぐ	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい たけのこ・さやいんげん	
		おこのみまめ	でんぶん・さとう・もちげんまい	しろいんげんまめ		
		ヤクルト	さとう	だっしふんにゅう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13	水	むぎいりごはん	こめ・むぎ			554 18.7
		さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
		にびたし		かつおぶし	こまつな・もやし・にんじん	
		けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14	木	カレーピラフ	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	535 26.6
		スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ	ポークハム	きゅうり	
		ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・セロリ・キャベツ・トマトかん・パセリ	
		かたぬきチーズ		チーズ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
15	金	むぎいりごはん	こめ・むぎ			562 24.7
		たらのこうみあえ	さとう・ごま・ごまあぶら・でんぶん	たら	しょうが・にんにく・はねぎ	
		おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		とうふのみそしる		とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	えのきたけ・はねぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
18	月	おやかどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	545 22.1
		さといものみそしる	さといも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム グリーンピース	
18	月	ふんわりオムレツ	でんぶん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	545 22.1
		キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			

ひ に ち	よ う び	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 (kcal) たんぱくしつ (g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
19		☆ふるさと給食				622 23.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
		さといもみしまコロッケ	あぶら・こむぎこ・パンこ・さといも・さとう	ぶたにく・だいず・かつお	たまねぎ	
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		だいこんのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・えのきたけ・はねぎ	
		あじつきこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
20		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 27.8
		リンゴチップいりロールパン	こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう	りんご	
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		グリーンサラダ	さとう・あぶら		レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
21		☆2年生は校外学習のため給食はありません。				573 21.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		くだもの			りんご	
22		☆11月24日は和食の日。～和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日				560 26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・きゃべつ	
		すましじる	やきふ	もみじかまぼこ・とうふ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
25		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 23.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハンバーグ(オニオンソース)	さとう	ぶたにく・とりにく・だいずたんぱく	たまねぎ・トマトペースト・にんにくペースト しょうがペースト	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・パセリ	
		やさいスープ		ポークハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
26		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553 22.9
		わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
		にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		ツナのあえもの	ごま・さとう	まぐろのみずに	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		くだもの			みかん	
27		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 22.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのしょうがに	でんぶん・さとう	いわし	しょうが	
		にびたし			こまつな・はくさい・とうもろこし	
		かきたまみそしる		とうふ・みそ・わかめ・たまご	はねぎ	
28		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 26.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぶん	とりにく	だいこん・にんじん・さやいんげん	
		だいずとじゃこのごまあげ	でんぶん・さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ		
		すましじる	やきふ	とうふ	えのきたけ・はねぎ	
		わかめふりかけ	さとう	わかめ・のり・かつおぶし		
29		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 21.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハヤシライス	バター・こむぎこ・じゃがいも	だっしふんにゅう・こなチーズ・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・マッシュルーム	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご	

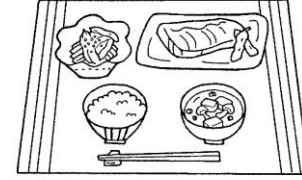
にほんじん ところ はぐく しょくぶんか ※今月は20回です。天候等により内容が変更することがあります。

日本人の心が育んだ食文化



わしよくみらい わたし わしよく べんきょう すば おお つた
和食を未来につなぐのは私たちです!みんなで和食のことを勉強して その素晴らしさを多くの人に伝えましょう!

和食で
栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせる食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

和食はユネスコ無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

