11月きゅうしょくこんだて表

A-3

和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの　パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる（あかいろのたべもの）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（みどりいろのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）
1	金	うずまきパン	○	カレーうどん	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　あおねぎ	うどん
				いためなます	ひじき　ひらてん	にんじん　いんげん　こんにゃく	さとう　あぶら　ごまあぶら
4	月			振替休日（ふりかえきゅうじつ）			
5	火	ごはん	○	おでん	とりにく　ひらてん　ちくわ　あつあげ	だいこん　こんにゃく	じゃがいも　さとう
				ゆかりあえ		あかしそ	
				あじつけのり	のり		
6	水	パン	○	わふうスパゲッティ	ベーコン	にんにく　たまねぎ　にんじん　しめじ　ピーマン	スパゲッティ　あぶら
				イタリアンサラダ		ほうれんそう　キャベツ　とうもろこし	イタリアンドレッシング
				ヨーグルト	ヨーグルト		
7	木	ごはん	○	さばのこうみあげ	さば	しょうが　あおねぎ	でんぷん　あぶら　さとう
				ひじきに	とりにく　ひじき	いんげん　にんじん	さとう　あぶら
				こんさいじる	あぶらあげ　みそ	だいこん　ごぼう　こんにゃく	さつまいも
8	金	あげパン	○	あげパン			（パン）　さとう　グラニューとう　あぶら
				ポトフ	とりにく　ウインナー	たまねぎ　だいこん　にんじん	じゃがいも
				キャベツとコーンのサラダ		キャベツ　とうもろこし	さとう
11	月	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん　あぶら
				ピリからもやし		もやし　にんじん	ごま　さとう　ごまあぶら
				ちゅうかふうたまごスープ	たまご	たまねぎ　とうもろこし　たけのこ　チンゲンサイ	
12	火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　ピーマン　エリンギ　にんじん	あぶら　さとう　でんぷん
				みそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ	はくさい　あおねぎ	さつまいも
13	水	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく　ぎゅうにく	にんじん　たまねぎ	さとう　パンこ　あぶら
				りんごサラダ		りんご　キャベツ　レモンかじゅう	さとう　あぶら
				やさいスープ	ベーコン	はくさい　ほうれんそう　しめじ	じゃがいも
14	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ	くじらにく	しょうが	さとう　でんぷん　あぶら
				ばいにくあえ		キャベツ　こまつな　ばいにく	さとう
				さつまじる	あぶらあげ　みそ	だいこん　しめじ　にんじん　あおねぎ	さつまいも
				鯨肉（くじらにく）は和歌山県（わかやまけん）の太地町（たいじちょう）の特産品（とくさんひん）です。鯨肉（くじらにく）は和歌山県（わかやまけん）からいただきました。			
				「風邪（かぜ）に負（ま）けない献立（こんだて）」です。ビタミンA・C・たんぱくしつが多（おお）くとれる献立（こんだて）になっています。ふだんから栄養（えいよう）バランスのよい食事（しょくじ）をこころか		
15	金	わかやまのこむぎパン	○	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　しめじ　いんげん	じゃがいも　さとう　あぶら
				グリーンサラダ		にんじん　キャベツ　ブロッコリー	コーンフレーク　かんきつドレッシング
				「地産地消（ちさんちしょう）の日（ひ）の献立（こんだて）」です。キャベツとブロッコリーは和歌山市（わかやまし）で収穫（しゅうかく）された野菜（やさい）です。また、今日（きょう）のパンは和歌山県産小麦（わかやまけんさんこむぎ）を使（つか）って作（つく）られています。		
18	月			土曜参観（どようさんかん）　振替休日（ふりかえきゅうじつ）			
19	火	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	しょうが	でんぷん　あぶら　さとう　ごま
				きしゅうじる	とうふ　かまぼこ　わかめ	えのきたけ　にんじん　あおねぎ　ばいにく	
				くだもの		みかん	
				11月（がつ）22日（にち）は和歌山県（わかやまけん）の「ふるさと誕生日（たんじょうび）」です。少（すこ）し早（はや）いですが、和歌山県（わかやまけん）の特産品（とくさんひん）（梅（うめ）・みかん）を使（つか）った献立（こんだて）になっています。		
20	水	パン	○	やきそば	ぶたにく　ちくわ　あおのり	たまねぎ　にんじん　キャベツ　もやし	ちゅうかめん　あぶら
				フルーツポンチ	かんてん（かん）	みかん（かん）　おうとう（かん）　パインアップル（かん）	カットゼリー（あまおう・シャインマスカット）さとう
21	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ホキ		こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
				にんじんシリシリ	ツナ	にんじん	ごまあぶら　ごま
				みそしる	あぶらあげ　みそ	こまつな　しめじ	じゃがいも
22	金	パン	○	あきやさいのクリームシチュー	ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　れんこん　エリンギ	じゃがいも　さつまいも　あぶら
				フライビーンズ	だいず		でんぷん　あぶら　さとう
25	月	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく　しょうが　はくさいキムチ	ごま　ごまあぶら　さとう
				あげしゅうまい	しゅうまい		あぶら
				とうふともやしのスープ	とうふ　かまぼこ　わかめ	もやし　えのきたけ　にんじん	
26	火	ごはん	○	おやこに	とりにく　たまご　こうやどうふ	たまねぎ　にんじん　いんげん	さとう
				ごま酢あえ		こまつな　もやし	ごま　さとう
				くだもの		りんご	
27	水	パン	○	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ		あぶら
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				ポパイスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ　とうもろこし	
				デザート			とうにゅうプリン
28	木	ごはん	○	ちゃんぽん	ぶたにく　かまぼこ	はくさい　たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　たけのこ　ほししいたけ	ちゅうかめん　あぶら　でんぷん
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
29	金	パン	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		さとう　でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　とうもろこし　いんげん	

14日（木）は「風邪に負けない献立」、15日（金）は「地産地消の日の献立」、19日（火）は「ふるさと誕生日の献立」です。

＊献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
		エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2g未満	ｍｇ	ｍｇ	ｍｇ	ｍｇ	μｇRAE	ｍｇ	ｍｇ	ｍｇ	ｇ
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	４．５以上