

11月

きゅうしょくこんだて表

平成25年

B-5

和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゅうはあかいのたべもの、パン・ごはんはきいろのたべもの。

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 にゅう	こんだて	おもにからだをつくる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
1	きん 金	くり ごはん	○	さわらのごまみそたれ はりはりづけ きのこじる 「きのこ」は、年中でまわっていますが、秋が旬です。秋に獲れる「きのこ」は、味、香り、栄養ともゆたかです。『きのこじる』をよく味わって食べましょう。	さわら みそ いとかまぼこ とうふ	きゅうり きりぼしだいこん えのきだけ しめじ ほししいたけ にんじん みずな	こむぎこ でんぷん あぶら しろうごま さとう さとう
4	げつ 月			ふ り か え き ゅ う じ つ			
5	か 火	パン	○	ミートサンドパン だいがくいも キャベツスープ 「パン」に『ミートソース』をはさんで『ミートサンドパン』にして食べましょう。「パン」が食べやすいです。	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ トマトピューレー キャベツ にんじん とうもろこし	オリーブあぶら パンこ さとう さつまいも あぶら さとう みずあめ でんぷん
6	すい 水	ごはん	○	おやこに およごし 『およごし』は、ゆでた色よい「ほうれんそう」の緑が、黒ごまの黒色でよごされたように見えることから名付けられました。	とりにく たまご みそ	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	あぶらふ さとう くろごま さとう
7	もく 木	パン	○	きのこハンバーグ こぶきいも コーンチャウダー 『コーンチャウダー』は、「とうもろこし」や「コーンクリーム」の甘みをきかせたスープです。体があたたまります。	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	えのきだけ しめじ エリンギ たまねぎ にんじん とうもろこし コーンクリーム パセリ	さとう でんぷん じゃがいも あぶら しろはなまめペースト
8	きん 金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきのにも みそじる 『ちくわのいそべあげ』は、「ちくわ」を「あおのり」と「水で溶いたこむぎこ」を混ぜ合わせたころもを付けて「油」で揚げたものです。磯の風味がします。	ちくわ あおのり ひじき あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん いんげん きりぼしだいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう さつまいも
11	げつ 月	ごはん	○	そぼろどんぶり みそじる 『そぼろどんぶり』は、「とりにく」と「にんじん」、「つちしょうが」で作った『とりそぼろ』に『卵そぼろ』、ゆでた「いんげん」を『ご飯』にのせて色合いよく食べましょう。	とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんじん いんげん たまねぎ	さとう あぶら じゃがいも
12	か 火	パン	○	はっほうさい フライドポテト くだもの 「みかん」は、和歌山県が日本一の産地です。この時期が旬で、味、香り、栄養とも満点です。「みかん」には“ビタミンC”が多いです。	ぶたにく うすらたまご えび いか	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ つちしょうが みかん	でんぷん あぶら じゃがいも あぶら
13	すい 水	ごはん	○	ちくせんに だいこんのあます いりじゃこ 「あたま しうば」頭から尻尾まで丸ごと食べられる「じゃこ」には、体の骨や歯などの成長に必要な“カルシウム”がたっぷりです。『ご飯』にかけて食べましょう。	とりにく ちくわ じゃこ	つちしょうが にんじん いんげん つちごぼう こんにゃく たけのこ だいこん	じゃがいも あぶら さとう さとう しろうごま さとう あぶら
14	もく 木	パン	○	やきうどん フルーツヨーグルト みなさんに大人気の『フルーツヨーグルト』は、盛りだくさんのかんづめの果物を「ヨーグルト」や「さとう」であえたものです。「ヨーグルト」はカルシウムたっぷりです。	ぶたにく ちくわ こながつお あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	うどん あぶら さとう
15	きん 金			あ き の え ん そ く			
18	げつ 月	ごはん	○	みそラーメン あぶらあげとやさいのいたためもの 『みそラーメン』は、みそ味じだての「はくさい」、「たまねぎ」、「もやし」、「にんじん」、「とうもろこし」、「あおねぎ」といった野菜たっぷりの『ラーメン』です。	ぶたにく やきぶた あかみそ あぶらあげ	はくさい たまねぎ もやし にんじん あおねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ れんこん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごまあぶら あぶら さとう しろうごま
19	か 火	パン	○	チリドック やさしいため ポパイスープ 「パン」に『ゆでソーセージ』と野菜の『ソテー』をはさんで『チリドック』にして食べましょう。	ソーセージ ぎゅうにゅう	キャベツ セロリ ピーマン たまねぎ ほうれんそう	さとう あぶら じゃがいも
20	すい 水	ごはん	○	あきあじカレー キャベツとこまつなのサラダ 『秋味カレー』には、秋の味覚の「さつまいも」や「きのこ」が入り、味わいゆたかです。よく味わって食べましょう。	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく キャベツ こまつな	じゃがいも さつまいも あぶら さとう
21	もく 木	かきパン	○	ポトフ ブロッコリーサラダ 『ポトフ』はフランスの家庭料理です。西洋風の『おでん』です。体がよくあたたまります。	ぎゅうにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	じゃがいも さとう あぶら しろうごま
22	きん 金	ごはん	○	さばのたつたあげ ゆかりあえ こんさいじる 『根菜汁』は、「にんじん」、「だいこん」、「れんこん」、「土ごぼう」といった根菜たっぷりの澄まし汁です。“食物繊維”が多いです。	さば ぶたにく あぶらあげ	つちしょうが はくさい あかじそ にんじん だいこん れんこん つちごぼう しろねぎ	でんぷん あぶら さといも しょうもんのあめ
25	げつ 月			に ち ょう さ ん か ん の ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う び			
26	か 火	パン	○	クリームシチュー だいこんサラダ くだもの 【かぜに負けないこんだて】です。かぜに負けない体を作るために必要な、“ビタミンA”や“ビタミンC”がたっぷりのこんだてです。	ぶたにく ぎゅうにゅう みかん	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり	じゃがいも あぶら しろはなまめペースト さとう
27	すい 水	ごはん	○	さけのからあげ にしょくひたし むらくもじる 『群雲汁』は、おわんに汁を盛り付けたときに、湧き立つ「卵」が雲が群がるように見えることからこの名前が付けました。	さけ とりにく たまご	かぶ ほうれんそう たまねぎ にんじん しろねぎ	こむぎこ からあげこ あぶら さとう でんぷん
28	もく 木	パン	○	マーボーどうふ はるまき ちゅうかサラダ 『マーボーどうふ』は、昔、中国のマーおばあさんが作ったことからこの名前が付けました。	どうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	あぶら ごまあぶら でんぷん はるまき あぶら しろうごま さとう ごまあぶら
29	きん 金	ごはん	○	かんとくに おかかあえ うめぼし 【和歌山市地産地消の日のこんだて】です。『かんとくに』に入っている「だいこん」と『おかかあえ』の「はくさい」、「ほうれんそう」が和歌山市産です。	ぎゅうにく ちくわ ひらてん あつあげ こんぶ かつおぶし	だいこん にんじん こんにゃく はくさい ほうれんそう うめぼし	じゃがいも さとう

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25～30%	食塩相当量 2. 5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	
今月の平均	658	25.3	26.9	2.4	326	84	2.3	2.8	196	0.71	0.62	27	3.9

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。