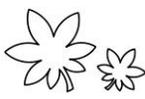


# 11月 きゅうしょくこんだて表



B-57ロック

平成26年

和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	げつ 月			<b>文化の日</b>			
4	か 火	パン	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ あげシューマイ	とうふ ぶたにく あかみそ シューマイ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ きゅうり とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら はるさめ あぶら
5	すい 水	ゆかり ごはん	○	(ゆかりごはん) みそにこみうどん ひたし	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ あかみそ	(あかしそ) かぼちゃ キャベツ しめじ あおねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	うどん さとう
6	もく 木	パン	○	とりにくのレモンソースかけ れんこんサラダ コンソメスープ	とりにく くきわかめ ぶたにく	レモンかじゅう れんこん たまねぎ にんじん セロリ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも
7	きん 金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき とふのこのにも すましじる	しろみざかな とふのこ あぶらあげ かまぼこ	はくさい だいこん にんじん あおねぎ みつば えのきたけ たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら さとう
とふの粉の煮物は和歌山県の郷土料理です。高野豆腐を作る時にできる「粉」をつかっています。							
10	げつ 月	ごはん	○	ちくわのみそいため ポンズあえ かきたまじる	ちくわ みそ たまご とうふ かにかまぼこ	はくさい しゆんぎく たまねぎ にんじん ほうれんそう	さとう あぶら ごま でんぷん
11	か 火	あげ パン	○	(あげパン) ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ひじき	たまねぎ いんげん エリンギ キャベツ こまつな	(グラニューとう あぶら) あぶら さとう じゃがいも ごま さとうごまあぶら
12	すい 水	ごはん	○	おやこどんぶり みそあえ かみなりこんにやく	とりにく たまご わかめ しろみそ	たまねぎ にんじん あおねぎ グリンピース だいこん こんにやく	さとう さとう さとう あぶら
かみなりこんにやくは、こんにやくを炒めるときに雷のような音がでることからこの名前がついています。							
13	もく 木	パン	○	わふうハンバーグ ジャーマンポテト もずくスープ	ハンバーグ ベーコン もずく とうふ	つちしょうが エリンギ しめじ まいたけ パセリ とうもろこし にんじん ほうれんそう	さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも
14	きん 金	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん はくさい つちごぼう だいこん こんにやく あおねぎ	さつまいも てんぷらこ あぶら さとう
今日の「かきあげ」にはじゃこが入っています。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含まれています。							
17	げつ 月			<b>日曜参観の振替休業日</b>			
18	か 火	パン	○	ミートスパゲティ はくさいのあます	ぎゅうにく ぶたにく	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ はくさい	スパゲティ オリーブオイル さとう
19	すい 水	ごはん	○	あきあじカレー ブロッコリーのごます	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しめじ ブロッコリー	じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごま あぶら
秋味カレーには秋の味覚「さつまいも」や「きのこ」が入っています。味わってくださいね。							
20	もく 木			<b>秋の遠足</b>			
21	きん 金	ごはん	○	かつおのみそだれ こんぶあえ けんちんじる	かつお しろみそ しおこんぶ とうふ あぶらあげ	つちしょうが キャベツ こんにやく つちごぼう あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも
かつおには体の成長に必要なたんぱく質がたくさん含まれています。							
24	げつ 月			<b>振替休業日</b>			
25	か 火	かき パン	○	よせなベスープ だいがくいも	とりにく とうふ うずらたまご かまぼこ	はくさい あおねぎ ほししいたけ にんじん	さつまいも あぶら さとう みずあめ
今日の給食の「パン」は、変わりパンの「柿パン」になっています。和歌山県の特産物の「柿」が入った甘い口あたりの「パン」で							
26	すい 水	ごはん	○	ピビンパ ナムル はるさめスープ	ぶたにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな きりぼしだいこん もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら はるさめ
27	もく 木	パン	○	マカロニのクリームに ほうれんそうとコーンのサラダ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう とうもろこし キャベツ	マカロニ あぶら さとう みかん
かぜにまけないこんだてになっています。ビタミンCをたっぷりとってよぼうしましょう。							
28	きん 金	ごはん	○	さけのごまふうみ すろっぽだいこん きのこのみそじる	さけ ほねく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん エリンギ えのきたけ しめじ はくさい あおねぎ	でんぷん こむぎこ ごま さとう あぶら さとう ごまあぶら
和歌山市の地産地消の日です。だいこん、青ねぎが和歌山市内産です。和歌山市の毛見、布引地域はだいこん、にんじんの産地です。すろっぽはだいこんとにんじんをせん突きというせんきりにする道具でついて油揚げなどと一緒に煮た料理です。だいこんとにんじんを千六本に突いた料理なのでせんろっぽんがなまって「すろっぽ」とよばれるようになったと言われています。見た目は切り干し大根の煮物に似ていますが、食べると細い大根がやわらかく、食べやすい料理です。							

献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

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 30%以下	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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	639	25.9	26.5	2.4	349	89	2.5	2.8	260	0.62	0.60	27	4.8