

11月

きゅうしょくこんだて表

B・5

平成27年

和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 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のとなる (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のとなる (みどりいろのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)
2	げつ 月	ごはん	○	ししゃものからあげ いとこに こんさいじる	ししゃも とりにく みそ	かぼちゃ きんときまめ ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	あぶら さとう さいも
いとこには、煮えにくいものから順番においおい煮るの、おいという言葉から、いとこを関係づけてつけたといわれます。							
3	か 火	ぶん かの ひ 文 化 の 日					
4	すい 水	ゆかり ごはん	○	きつねうどん れんこんとほうれんそうのごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ゆかりこ にんじん あおねぎ れんこん ほうれんそう	うどん さとう しろごま さとう
5	もく 木	パン	○	とりにくとほくさいのもの みかんサラダ マーガリン	とりにく	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり みかん(かん)	はるさめ さとう さとう マーガリン
6	きん 金	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき いそに きのこじる	しろみぎかな ひじき だいず あつあげ	にんじん いんげん しめじ えのきたけ あおねぎ エリンギ だいこん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう
いそにはカルシウムの豊富なわかめと、鉄分が豊富な大豆をいれて栄養満点です。							
9	げつ 月	ごはん	○	おでん てづくりふりかけ すのもの	とりにく ひらてん あつあげ うずらたまご きりこんぶ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし わかめ	こんにやく だいこん きゅうり	じゃがいも さとう さとう さとう
10	か 火	パン	○	たんたんめん かみかみごぼう	とりにく ぶたにく あかみそ	しろねぎ にんにく つちしょうが とうもろこし チンゲンさい もやし つちごぼう	ちゅうかそば あぶら さとう ねりごま すりごま でんぶん しろごま さとう あぶら
11	すい 水	ごはん	○	ちくわのにしよくあげ しらたきのいりに みそしる	ちくわ あおのり とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	ゆかりこ いとこんにやく いんげん にんじん だいこん はくさい あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう しろごま
しらたきとは白い糸こんにゃくのことをいいます。もともとは白い滝のようにみえることからいわれ、こんにゃくはお腹の中を掃除してくれます。							
12	もく 木	パン	○	とりにくのトマトソース こふきいも かぼちゃのとうにゅうポタージュ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんにく トマトダイス ビーマン とうもろこし ドライパセリ かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん	さとう じゃがいも
13	きん 金	ごはん	○	さけのごまみそダレ あつあげとこまつなのにびたし のっぺいじる	さけ みそ あつあげ	こまつな にんじん だいこん こんにやく しめじ みずな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう さいも でんぶん
のっぺい汁ののっぺいはとろみのあるりょうりのなまえです、でんぶんとおいものとろみが体を温かくしてくれます。							
16	げつ 月	にち よう さん かん ふり かえ きゅう ぎょう ひ 日 曜 参 観 の 振 替 休 業 日					
17	か 火	パン	○	はっぼうさい キャラメルポテト	ぶたにく うずらたまご むきえび いか	あおねぎ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ つちしょうが	でんぶん あぶら さつまいも あぶら バター さんおんとう ざらめとう
18	すい 水	ごはん	○	おいもカレー かいそうサラダ みかん	ぶたにく スキムミルク かいそうミックス	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ はくさい みかん	さいも じゃがいも さつまいも あぶら あぶら さとう
おいもカレーには、いろんなおいもが入っています。ほくほくのそれぞれのおいもの味の違いを味わってくださいね。							
19	もく 木	あき えん そく 秋 の 遠 足					
20	きん 金	ごはん	○	ちゅうかどんぶり ワンタンサラダ	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えだまめ つちしょうが こまつな もやし	でんぶん しろごま さとう ごまあぶら ワンタンかわ あぶら
ワンタンサラダはワンタンの皮を油であげているので、もりつけの時に上にのせて歯触りを楽しんでください。							
23	げつ 月	きん ろう かん しゃ ひ 勤 労 感 謝 の 日					
24	か 火	パン	○	タッカンジョン もやしのナムル サンラータン	とりにく いとかまぼこ たまご	にんにく あおねぎ もやし たけのこ ほししいたけ しろねぎ ほうれんそう にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さとう ごまあぶら
タッカンジョンは韓国風のから揚げです。コチュジャンがはいって美味しいですよ。							
25	すい 水	ごはん	○	くじらのオーロラソース いそかあえ みそしる	くじら あかみそ のり とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが ほうれんそう キャベツ こまつな えのきたけ みずな あおねぎ	でんぶん あぶら さとう じゃがいも
26	もく 木	かき パン	○	きのこシチュー ブロッコリーサラダ みかん	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ えりんぎ まいたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	じゃがいも あぶら しろごま さとう
27	きん 金	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソース うのはな みそしる	ホキ おから とりにく あぶらあげ わかめ みそ	レモンかじゅう あおねぎ にんじん こまつな はくさい だいこん しゅんぎく	さとう こむぎこ でんぶん あぶら さとう あぶら
ちさんちしょう ひ こんだて わかやましなせん あお こまつな はくさい だいこん しゅんぎく 地産地消の日の献立です。和歌山市内産は青ねぎ・小松菜・白菜・大根・春菊です。							
30	げつ 月	ごはん	○	キムチなべ あげはるまき	ぶたにく とうふ	はくさいキムチ たまねぎ はくさい にんじん こんにやく しめじ えのきたけ ごぼう	はるまき あぶら
キムチなべは色々な野菜が入って少しピリ辛なので体があたたまりますよ。							

*きいろのたべものの“でんぶん”は、“じゃがいものでんぶん”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	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
	kcal	g	エネルギーの 25～30%以下		mg	mg	mg		μ gRE	mg	mg	mg	
640	24.0	25.9	26	2.5g以下	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	655	25.9	26	1.6	329	85	2.4	3.0	286	0.51	0.61	26	3.9

|

