

11月きゅうしょくこんだて表



Bブロック

和歌山市立

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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもととなる (きいろのたべもの)
3	月			文化の日			
4	火	パン	○	ポロニアハム マカロニスープ	ポロニアハム ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	でんぶん こむぎこ あぶら さとう マカロニ
5	水	ごはん	○	ハッシュドポーク コールスローサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト(かん) キャベツ とうもろこし	あぶら さとう
6	木	パン	○	かぶのクリームに ブロッコリーサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	じゃがいも さとう ごま
7	金	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい だいこん にんじん	さつまいも こむぎこ あぶら さとう
10	月	ごはん	○	おやこどん ごまずあえ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん あおねぎ もやし ほうれんそう	さとう さとう ごま
11	火	パン	○	ポトフ かりかりごぼう	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ごぼう	じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま
12	水	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ いりうのはな みそしる	くじらにく おから とりにく みそ あぶらあげ	しょうが にんにく こんにゃく にんじん こまつな はくさい えのきたけ	さとう でんぶん あぶら さとう
13	木	わかやまの こむぎパン	○	トマトクリームパスタ こまつなサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ しめじ トマト(かん) こまつな とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう
14	金	ごはん	○	さばのこうみあげ こんさいじる	さば あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう さつまいも
【地産地消の日 のこんだて】です。和歌山市でさいばいされた「だいこん」を使っています。							
18	火	パン	○	てりやきハンバーグ もずくスープ	ハンバーグ ぶたにく もずく とうふ	もやし チンゲンサイ にんじん	さとう でんぶん
19	水	ごはん	○	マーボーはるさめ ちゅうかスープ	とうふ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん もやし にんじん はくさい あおねぎ	はるさめ あぶら ごまあぶら
20	木	パン	○	コロツケ ミネストローネ	ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	コロツケ あぶら マカロニ さとう
21	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ ばいにくおかかあえ	こうやどうふ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん もやし こまつな うめぼし	さとう
「ふるさと誕生日の献立」です。11月22日は和歌山県が誕生した日です。和歌山にゆかりのある高野豆腐と梅をつかった料理です。ふるさとのおめぐみに、ありがたの気持ちでいただきましょう。							
24	月			振替休日			
25	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープ フライビーンズ	にくだんご	キャベツ にんじん しょうが しめじ	はるさめ じゃがいも あぶら
26	水	ごはん	○	ピピンバ とうふとわかめのスープ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
27	木	パン	○	ふかフライ ポタージュスープ	ふかフライ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	あぶら
和歌山の海でとれた「ふか」を使ったフライです。ふっくらした白身のおいしさを楽しんでください。							
28	金	ごはん	○	おでん すのもの	とりにく ひらてん あつあげ わかめ	にんじん だいこん こんにゃく もやし	じゃがいも さとう さとう
「かぜにまけない献立」です。魚には体を元気にするたんぱく質。根菜汁には体をあたためる野菜がたっぷり。しっかりたべて、かぜにまけない体をつくしましょう。							

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきてましょう。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギー の20～ 13～20%	脂肪 エネルギー の20～ 30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上