

11月きゅうしょくこんだて表

November



和歌山市立 宮小学校

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	金	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかたまごスープ	とりにく たまご	しょうが もやし・にんじん たまねぎ・とうもろこし・たけのこ・チンゲンサイ	あぶら・でんぶん さとう・ごま・ごまあぶら
4	月	ふりかえきゅうじつ					
5	火	わかめごはん	○	くじらのたつたあげ ばいにくあえ ぶたじる 今日は絵本給食です。ふれあい交流給食では、くじらのたつたあげが登場です。みんなでおいしくいただきます。	くじらにく ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	しょうが キャベツ・もやし・ばいにく はくさい・ごぼう・あおねぎ	さとう・でんぶん・あぶら さとう
6	水	パン	○	クリームシチュー みかんサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・みかん (かん)	じゃがいも・さつまいも・あぶら さとう
7	木	ごはん	○	わかやまラーメン やさいのごまドレッシング	ぶたにく・なると	もやし・たまねぎ・あおねぎ キャベツ・こまつな・とうもろこし	ちゅうかめん あぶら・さとう・ごま
8	金	ごはん	○	たんぱくしつたくさんあじのみそだれ ビタミンたっぷりブロッコリーのたまご かみかみじる 今日は絵本給食です。いい歯(11月8日)の日で栄養たっぷりのこんだてです。よくかんで歯を大切にしましょう。	あじ・みそ あぶらあげ	ブロッコリー だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・あおねぎ	でんぶん・あぶら・さとう さとう・ごま
11	月	ふりかえきゅうぎょう					
12	火	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ひじきに さつまじる	ホキ とりにく・ひじき あぶらあげ・みそ	しょうが・にんじん・ほししいたけ だいこん・にんじん・はくさい	でんぶん・あぶら・さとう さとう・あぶら さつまいも
13	水	わかやまのこむぎパン	○	ポークビーンズ ハムサラダ 今日のパンは、和歌山県内で栽培された小麦粉を使っています。	ぶたにく・だいず ハム	たまねぎ・しめじ・いんげん ほうれんそう・キャベツ	じゃがいも・あぶら さとう・あぶら
14	木	ごはん	○	そばろどんぶり みそしる	とりにく・たまご あぶらあげ・とうふ・みそ	しょうが・にんじん・いんげん たまねぎ・こまつな・えのきたけ	あぶら・さとう ふ
15	金	ごはん	○	ちくぜんに すのもの みかん	とりにく・ちくわ・だいず わかめ	しょうが・にんじん・いんげん・こんにゃく・ごぼう きりぼしだいこん・もやし	じゃがいも・あぶら・さとう さとう
18	月	ココアあげパン	○	ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ	とりにく ひじき	キャベツ・たまねぎ・にんじん・だいこん・セロリ こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう・ココア・(パン) じゃがいも あぶら・さとう
19	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ・あおのり とりにく・あぶらあげ とうふ・みそ	きりぼしだいこん・いんげん・にんじん はくさい・しめじ・あおねぎ	こむぎこ・あぶら さとう
20	水	パン	○	ペンのミートソース やさいとツナのサラダ	とりにく・ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・にんにく・ピーマン ほうれんそう・キャベツ	ペンの・さとう・オリーブオイル さとう
21	木	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・ほうれんそう・にんじん	あぶら・じゃがいも さとう・ごま
22	金	ウキウキピラフ	○	ウキウキピラフ フランクフルト&フライドポテトスパイシー しりとリスープ 今日は絵本給食です。こんだての中にもしりとりがかかれています。さがしてみてね♪	ベーコン フランクフルト ②なると	にんじん・たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース ①こまつな・③とうもろこし・④しめじ	あぶら・(ごはん) じゃがいも・あぶら ⑤じゃがいも
25	月	パン	○	チリドッグ コンソメスープ うめクラッシュゼリー	フランクフルト とりにく かんてん (かん)	キャベツ たまねぎ・にんじん・はくさい・いんげん みかん (かん) パイン (かん)	うめゼリー
26	火	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく わかめ	こんにゃく・たまねぎ・にんじん・いんげん きゅうり・きりぼしだいこん	じゃがいも・さとう・あぶら さとう
27	水	パン	○	しろみざかなフライ ノンエッグタルタルソース コーンポタージュスープ	しろみざかなフライ ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ にんじん・たまねぎ・とうもろこし	あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう じゃがいも
28	木	ごはん	○	きざみうどん ごまあえ のりふりかけ	とりにく・あぶらあげ のりふりかけ	えのきたけ・あおねぎ もやし・ほうれんそう・にんじん	うどん さとう・ごま
29	金	ごはん	○	キムチなべ こんぶあえ	ぶたにく・とりだんご・みそ・とうふ しおこんぶ	はくさいキムチ・はくさい・だいこん・もやし・にら・しろねぎ・にんにく キャベツ・こまつな	はるさめ・ごまあぶら

* 献立に使用する野菜は、天候などにより変更場合があります。

* おはしとマスクは、毎日洗って持ってきてましょう。

* 25日26日・・・6年生は修学旅行のため、給食はありません。



裏面はEAT通信です。読んでね。

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 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