11 月 きゅうしょくこんだてひょう

November

和歌山市立宮小学校

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

日付	曜日	主食	牛乳	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）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（みどりいろのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）
2	月	ナン	ジョア	ブォンジョルノピザ（ミートソース、キャンディチーズ、ベーコンとピーマンとコーンのソテー）	ぶたにく だいず チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	さとう あぶら
				コンソメスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	ABCマカロニ
				図書委員会で考えたこんだてです。自分でトッピングをして食べてください。なんの絵本かな？お楽しみに。			
3	火	ぶ ん か の ひ					
4	水	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ こまつな	さとう ごま
5	木	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				もずくじる	あぶらあげ とうふ もずく みそ	だいこん あおねぎ えのきたけ	
6	金	ごはん	○	カツカレー	ぶたにく ぶたにく(カツ用)	たまねぎ にんじん ほうれんそう	あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ
				マカロニサラダ	ハム	にんじん きゅうり とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ
				地域の方と4年生とのふれあい交流給食です。日頃お世話になっている方に感謝の気持ちを込めて、4年生がこんだてを考えました。			
9	月	ふ り か え きゅ う ぎょ う					
10	火	ごはん	○	すきやき	ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ しめじ しろねぎ いとこんにゃく	ふ あぶら さとう
				だいこんのすのもの	わかめ	だいこん にんじん	さとう
11	水	わかやまのこむぎパン	○	シュクメルリ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく	じゃがいも さつまいも バター
				コーンサラダ		とうもろこし キャベツ	さとう
				シュクメルリは東ヨーロッパのジョージアという国の伝統料理です。鶏肉をにんにくと牛乳で煮込んでいて、シチューよりパンチのきいた牛乳の煮込み料理です。			
12	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも さとう
				あぶらあげともやしのあえもの	あぶらあげ	もやし こまつな	ごま さとう
13	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき	ホキ		でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい にんじん	
				にゅうめんじる	あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	そうめん
16	月	パン	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
				もやしのナムル		もやし ほうれんそう	さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ	とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	
17	火	ごはん	○	ほねくちゃんのカレーあげ	ほねく		こむぎこ あぶら
				カミカミサラダ	ツナ	きりぼしだいこん ごぼう きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ ごま
				イキイキ歯ッピースープ	とりにく とうふ わかめ	こまつな にんじん えのきたけ	
				絵本給食です。「いい歯の日」にちなんでカミカミメニューです。絵本の読み手は、だれでしょう？お楽しみに！			
18	水	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん	じゃがいも あぶら
				りんごサラダ		りんご キャベツ	さとう あぶら
19	木	ごはん	○	あじのうめこうみだれ	あじ	ばいにく あおねぎ	でんぷん あぶら さとう
				ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう もやし	さとう ねりごま ごま
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな にんじん	
				11月22日は和歌山県ふるさと誕生日です。和歌山県は海に囲まれているので色々な魚が水揚げされる「海の幸の宝庫」です。			
20	金	ごはん	○	きつねうどん	とりにく あぶらあげ	えのきたけ はくさい あおねぎ	うどん さとう
				いためなます	ひじき ひらてん	だいこん にんじん いんげん こんにゃく	あぶら さとう ごまあぶら
23	月	き ん ろ う か ん し ゃ の ひ					
24	火	ごはん	○	おやこに	とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ ほししいたけ	あぶらふ さとう
				はりはりづけ		きりぼしだいこん みずな にんじん	さとう
25	水	パン	○	とりにくとはくさいのスープに	とりにく	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	
				フライドポテト			じゃがいも あぶら
26	木	ごはん	○	かきあげ	ほねく	たまねぎ にんじん いんげん	さつまいも こむぎこ あぶら さとう
				すいとんじる	とりにく とうふ みそ	はくさい えのきたけ あおねぎ	すいとん さといも
27	金	ごはん	○	ちゃんこに	ぶたにく こんさいつくね あつあげ	はくさい にんじん えのきたけ しゅんぎく	さとう
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ		ごま さとう
				みかん		みかん	
				かぜに負けないこんだてです。好き嫌いせずにいろいろな食べ物をしっかり食べて、風邪の予防をしましょう。			
30	月	パン	○	クリームパスタ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ しろいんげんまめ
				ハムサラダ	ハム	キャベツ こまつな にんじん	さとう あぶら
				チョコクリーム（だいずゆらい）			チョコクリーム（だいずゆらい）

※天候等の都合により、献立（使用食品）を変更することがあります。　※おはし、マスク、はんかちは、毎日洗って持ってきましょう。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	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	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上