

11月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校

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

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちよしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものとなる (きいろのたべもの)	
1	木	パン	○	マーボーはるさめ ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ にんじん しろねぎ もやし ほうれん草	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん しろごま さとう ごまあぶら	
2	金	ごはん	○	サケのごまふうみ やさいのあまず みそしる	サケ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん こまつな はくさい あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう	
5	月	ごはん	○	ピビンパ わかめスープ	ぶたにく いとかもまぼこ わかめ とうふ	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 こまつなもやし あおねぎ	あぶら しろごま さとう ごまあぶら	
ピビンパの「ピビン」はまぜる、「パ」はごはんというみです。ピリッとしたからみとすっぱさがごはんをおいしくしてくれます。								
6	火	パン	○	はっぼうさい はるまき	ぶたにく うずらたまご	もやし はくさい ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ つちしょうが	でんぷん あぶら はるまき あぶら	
7	水	ごはん	○	がめに てづくりふりかけ すのもの	とりにく ひらてん ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし わかめ	つちしょうが だいこん にんじん こんにやく いんげん きゅうり	さといも あぶら さとう しろごま さとう さとう	
8	木	パン	○	ポークビーンズ キャベツサラダ	ぶたにく だいた	たまねぎ しめじ いんげん こまつな キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら	
9	金	ごはん	○	ぶたにくとこんさいのピリからいため もずくじる	ぶたにく もずく とうふ やきかまぼこ みそ	チンゲンサイ にんじん れんこん しろねぎ エリンギ あおねぎ	ごまあぶら さとう	
もずくは、かいどうのなかまで。ゆるゆるとしためりめりが、おなかのちよしをよくし、おなかのなかをぞうじしてくれます。								
12	月	ごはん	○	さばのこうみソース すろっぽだいこん みそしる	さば ひらてん あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ だいこん にんじん かぼちゃ えのき もやし あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら	
さばは、わかやまけんよりいただきました。あみざかなのなかまで、ちをきれいにしたり、のうのはたらきをよくするえいようがあります。								
13	火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ かんでん ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん(かん)パイン(かん)おうとう(かん)	ちゅうかそば あぶら さとう	
14	水	ごはん	○	あきあじカレー はくさいのサラダ	ぶたにく 	つちしょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ はくさい チンゲンサイ にんじん	じゃがいも さつまいも あぶら さとう あぶら 	
あきあじカレーには、あきにおいしくなるたべものがたくさんはっています。								
15	木	ぶどう パン	○	ハンバーグのトマトソース コンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	トマトダイス(かん) たまねぎ キャベツ にんじん セロリー ほうれんそう とうもろこし	さとう あぶら でんぷん	
16	金	ごはん	○	にくだんごとはくさいのスープに きんぴらごぼう	にくだんご	はくさい にんじん つちしょうが あおねぎ ほしいたけ こんにやく ごぼう あかピーマン	さとう しろごま ごまあぶら さとう	
19	月	ふりかえきゅうぎょう						
20	火	パン	○	タッカンジョン パンサンスー ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	にんにく あおねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし ニラ もやし えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	
タッカンジョンは、かんこくふうのからあげで、パンサンスーははるさめのサラダです。								
21	水	ごはん	○	きつねうどん いためなます・みかん	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ひじき ひらてん	えのきたけ あおねぎ れんこん にんじん いんげん こんにやく みかん	さとう うどん あぶら さとう ごまあぶら	
みかんはわかやまけんよりいただきました。ビタミンCをとってねんまくをつよくしてかぜにまけないようにしましょう。 いためなますは、いためものに「す」がはいているため、あっさりもしてこくがあるこんだてです。								
22	木	えんぞく						
23	金	きんろうかんしゃのひ						
26	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきのにもの みそしる	ほねく あおのり ひじき とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく にんじん たけのこ もやし はくさい あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう	
27	火	ココア パン	○	ポトフ ごぼうサラダ	/ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	あぶら ココア グラニューとう さとう / じゃがいも さとう ごま	
28	水	ごはん	○	かつおのトマトソース おひたし こんさいじる	かつお みそ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん こんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう さといも	
「かぜにまけないこんだて」です。かつおは、ふだんしょくじでとることがむずかしいつぶんというえいようがとれるさかなです。								
29	木	パン	○	マカロニグラタン りんごサラダ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ	マカロニ あぶら さとう あぶら	
30	金	ごはん	○	おでん すのもの / あじつけのり	とりにく ひらてん ちくわ うずらたまご あつあげ こんぶ わかめ / あじつけのり	こんにやく だいこん キャベツ	じゃがいも さとう さとう	
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。わかやましないさんのやさいは、だいこんとキャベツです。								



* 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。

* 28日は「かぜにまけない献立」、30日は「地産地消の日のこんだて」です。

* 今月の井上さんの野菜は、キャベツとはくさいです。



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 25~30%	食塩相当量 2.5g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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0