

11月

きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 小倉小学校

今月の井上さんの野菜は **はくさい、ブロッコリー、さといも** です。
かんしゃしていただきますよう!



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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
2	月	ごはん	○	きつねうどん ひじきサラダ ふりかけ(のり)	とりにく かまぼこ あぶらあげ ひじき みそ すこやかふりかけ(のり)	えのき あおねぎ れんこん にんじん いんげん	うどん さとう マヨネーズ ごま	
3	火	文化の日						
4	水	ごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかはるさめサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな トウモロコシ	あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	
5	木	パン	○	ちくわドッグ やさいスープ	ちくわ あおのり ベーコン	キャベツ にんじん トウモロコシ たまねぎ こまつな	こむぎこ あぶら	
ちくわドッグは、ちくわのてんぷらとキャベツをパンにはさんでたべましょう。								
6	金	遠足 (5,6年生はお弁当を持ってきましょう)						
9	月	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ わかめ	しょうが にんじん いんげん こんにゃく ごぼう もやし	さといも あぶら さとう さとう	
10	火	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマトピューレー キャベツ ブロッコリー トウモロコシ	スパゲッティ さとう あぶら イタリアンドレッシング	
11	水	ごはん	○	おやこどん さんしょくびたし	とりにく たまご	たまねぎ あおねぎ いんげん はくさい にんじん こまつな	ふ さとう さとう	
12	木	あげ パン	○	あげパン ポトフ みかんサラダ	ぶたにく ソーセージ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー セロリー キャベツ きゅうり みかん(かん)	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも さとう	
13	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おかかあえ みそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ あおねぎ	こむぎこ さとう さとう じゃがいも	
16	月	代休						
17	火	パン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ いんげん ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま	
18	水	ごはん	○	カレーライス ピクルス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しめじ だいこん にんじん レモン(かじゅう)	じゃがいも あぶら さとう	
19	木	運動会						
20	金	ごはん	○	さばのこうみソース いそかあえ こうやどうふのみそしる	さば のり こうやどうふ わかめ みそ	しょうが しろねぎ れんこん はくさい えのき だいこん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう	
「ふるさとたんじょうのこんだて」です。11月22日は、和歌山県がたんじょうした日です。 さばは、和歌山県でとれたものをいただきます。								
23	月	勤労感謝の日						
24	火	パン	○	きのこのわふうハンバーグ ほうれんそうスープ	ハンバーグ ベーコン	えのき しめじ ほうれんそう トウモロコシ たまねぎ にんじん	さとう あぶら でんぷん	
25	水	ごはん	○	ちゃんこ ブロッコリーのマヨネーズいため みかん	ぶたにく とりだんご あつあげ かつおぶし	はくさい もやし しろねぎ しめじ しゅんぎく ブロッコリー みかん	マヨネーズ	
「かぜにまけないこんだて」です。 みかんは、和歌山県からいただきます。みかんには、ビタミンCがたっぷりふくまれています。								
26	木	パン	○	しろみさかなのフライ ポイルキャベツ さつまいものとうにゅうポタージュ	しろみフライ ベーコン とうにゅう	キャベツ さつまいも さつまいもペースト たまねぎ にんじん ブロッコリー	あぶら タルタルソース	
27	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ みそしる	くじらにく しおこんぶ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく キャベツ はくさい えのきだけ	さとう でんぷん あぶら さといも	
「地産地消の日のこんだて」です。 キャベツとはくさいは、和歌山市でさいばいされたものをつかっています。								
30	月	ごはん	○	おでん ぼんずあえ	とりにく ひらてん ちくわ あつあげ こんぶ ツナフレーク	こんにゃく だいこん ほうれんそう にんじん	じゃがいも さとう	

* 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。

* 20日は「ふるさと誕生の献立」、25日は「かぜにまけない献立」、27日は「地産地消の日の献立」です。

* おはし、マスク、ハンカチは、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 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	20	5.0