11月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立[illegible]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

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）
1	金	栗ごはん	○	とりにくのあまからたれ もやしのすのもの もずくじる	とりにく もずく　スクールかまぼこ	もやし たまねぎ　えのきたけ　にんじん　チンゲンサイ　たけのこ	でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう　ごま さとう
				11月のきゅうしょくもくひょうは、「かんしゃして食べよう」です。「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気もちをこめてあいさつをしましょう。			
4	月			ふりかえ休日			
5	火	パン	○	サケフライタルタルソースがけ ブロッコリーサラダ やさいスープ	サケフライ ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ　ほうれんそう　セロリ	あぶら　タルタルソース ごま　さとう　あぶら じゃがいも
6	水	ごはん	○	ぎゅうにくとごぼうのうまに さつまあげ おかかあえ	ぎゅうにく さつまあげ かつおぶし	つちしょうが　ごぼう　こんにゃく　いんげん こまつな　にんじん	あぶら　さとう さとう
				ごぼうにはしょくもつせんいが多く、胃や腸をきれいにしながらおなかの中をつうかしていきます。			
7	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく　ちくわ　あおのり かんてん(かん)　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　キャベツ みかん(かん)　おうとう(かん)　パイナップル(かん)	ちゅうかめん　あぶら さとう　ナタデココ
8	金	麦ごはん	○	カレーライス グリーンサラダ	ぶたにく　スキムミルク	つちしょうが　たまねぎ　にんじん　グリンピース キャベツ　きゅうり	じゃがいも　あぶら さとう　ごま
				麦にはしょくもつせんいやカルシウム、ビタミンB1がたくさんふくまれています。			
11	月	ごはん	○	ぶたにくのからあげうめソース れんこんサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	ぱいにく れんこん　きゅうり たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ニラ　もやし	さとう　あぶら　でんぷん ごま　さとう
				和歌山県でさいばいされている柿の収穫量は日本一です。柿干しのすっぱさのもとクエン酸には、つかれをとったり、食欲をわかせたりといいことがたくさんあります。			
12	火	パン	○	さつまいもシチュー ひじきサラダ ヨーグルト	とりにく　チーズ ひじき ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　しめじ　ブロッコリー チンゲンサイ　とうもろこし	さつまいも　じゃがいも　あぶら さとう
				秋の味覚のさつまいもには、しょくもつせんいやビタミンCがたくさんふくまれています。			
13	水	玄米ご飯	○	ちくぜんに てづくりふりかけ ぼんずあえ	とりにく　ちくわ じゃこ　こんぶ　かつおぶし	つちしょうが　にんじん　いんげん　こんにゃく　ごぼう はくさい　こまつな	じゃがいも　さとう　あぶら ごま　さとう
				煮る前に油でいためた「筑前地方独特の煮物」といういみで、筑前煮と言われるようになりました。			
14	木	パン	○	はっぽうさい フライビーンズ ジャム	ぶたにく　うずらたまご　イカ だいず	チンゲンサイ　はくさい　たまねぎ　にんじん　たけのこ つちしょうが　ほししいたけ　あおねぎ	あぶら　でんぷん でんぷん　あぶら　さとう ブルーベリージャム
				フライビーンズに使われている大豆は、「はたけの肉」といわれるほどたんぱく質が多くふくまれています。			
15	金	ごはん	○	さばのこうみだれ ごまあえ みそしる　/　くだもの	さば あぶらあげ　わかめ　とうふ　みそ	つちしょうが　あおねぎ はくさい　ほうれんそう だいこん　にんじん　/　みかん	こむぎこ　でんぷん　さとう　あぶら さとう　ごま
				地産地消の日のこんだてです。あおねぎ、はくさい、ほうれんそう、だいこんは和歌山市内産のものです。			
18	月	ごはん	○	ごもくうどん チンゲンサイとあつあげのいためもの しそひじき	とりにく　かまぼこ　あぶらあげ あつあげ しそひじき	ほししいたけ　えのきたけ　はくさい　あおねぎ チンゲンサイ　にんじん　しめじ　つちしょうが	うどん あぶら　さとう　でんぷん
19	火	パン	○	かぼちゃひきにくフライ ほうれんそうとコーンのサラダ ふわふわスープ	かぼちゃひきにくフライ ベーコン　たまご　チーズ	ほうれんそう　とうもろこし たまねぎ　にんじん　みずな　しめじ	あぶら さとう パンこ
20	水	ごはん	○	すきやき くきわかめのあえもの	ぎゅうにく　とうふ くきわかめ	はくさい　にんじん　たまねぎ　しろねぎ　なましいたけ　こんにゃく チンゲンサイ	さとう　あぶら さとう　ごま
21	木	柿パン	○	にくだんごとはくさいのにもの ハニーポテト	にくだんご	つちしょうが　はくさい　にんじん　あおねぎ　ほししいたけ　たまねぎ	はるさめ　さとう さつまいも　あぶら　はちみつ　さとう
				和歌山県は柿の生産量はとても多く、日本一です。パン生地に柿をねりこんだパンです。			
22	金	ごはん	○	キムチなべ ナムル くだもの	ぶたにく　とうふ　あかみそ	にんにく　はくさい　しろねぎ　あおねぎ　はくさいキムチ もやし　ほうれんそう　にんじん みかん	ごまあぶら　さとう ごま　さとう　ごまあぶら
				かぜにまけないこんだてです。あったかいキムチなべはからだの中からあたたまりますね。			
25	月	振替休業					
26	火	パン	○	ホットドッグ コーンスープ	フランクフルト ベーコン　ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ　とうもろこし　パセリ	あぶら　さとう じゃがいも
27	水	ごはん	○	かんとうに ごまずあえ	ぎゅうにく　ひらてん　あつあげ	こんにゃく　だいこん　にんじん ほうれんそう　はくさい	じゃがいも　さとう さとう　ごま
28	木	パン	○	マーボードーフ こまつなのちゅうかあえ	とうふ　ぶたにく　あかみそ	つちしょうが　たまねぎ　しろねぎ　にんじん こまつな　もやし	ごまあぶら　あぶら　でんぷん さとう　ごま　ごまあぶら
29	金	ごはん	○	さんまのかばやき いそかあえ さつまじる	さんま のり とりにく　あぶらあげ　みそ	つちしょうが しゅんぎく　ほうれんそう ごぼう　しめじ　にんじん　あおねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう　ごま さとう さつまいも
				さんま、さつまいも、ほうれんそうやしゅんぎくのおいしい時期です。			

＊献立に使用する食材は、天候等により変更する場合があります。

＊10月25日に予定していた栗ごはんは、悪天候が予想されたため11月1日に変更されました。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 26%～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
今月の平均	648	24.7	26.8%	2.2	350	86	2.7	3.0	309	0.69	0.62	28	4.5