

11月 きゅうしょくこんだてひょう

A-2ブロック

和歌山市立四箇郷小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろうのたべもの 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のになる (あかいろうのたべもの)	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)
4	火	ごはん	○	ちくわのあまからあげ ゆかりあえ みそしる	ちくわ どうふ あぶらあげ わかめ みそ	もやし にんじん あかじそ しめじ はくさい	こむぎこ あぶら さとう
5	水	パン	○	しおやきそば あぶらあげともやしのサラダ	ぶたにく あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく もやし ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら
6	木	ごはん	○	フカフライ てづくりノンエッグタルタルソース コンソメスープ	フカフライ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ たくあん たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう
7	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 にんにく もやし こまつな たまねぎ とうもろこし たけのこ あおねぎ	でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう
今日(きょう)は、「地産地消(ちさんちしょう)の日の献立(けんてい)」です。小松菜(こまつな)は、和歌山(わかやま)市内(しやうかく)で収穫(しゆく)されたものです。							
10	月	パン	○	はくさいのクリームに だいがくいも	とりにく きゅうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	マカロニ あぶら さつまいも あぶら ごま さとう
11	火	ごはん	○	さばのこうみだれ ごまあえ さつまじる	さば とりにく あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ はくさい ほうれんそう あおねぎ にんじん ごぼう	でんぶん あぶら さとう さとう ごま さつまいも
12	水	わかやまのこ むぎパン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ にんじん	じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さとう
13	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ はりはりづけ みそしる	くじら どうふ みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう
今日のくじらは和歌山(わかやま)県(けん)からいただきました。代表的(だいひょうてき)な和歌山(わかやま)の味(あじ)を楽しんでください。							
14	金	ごはん	○	すきやきに すのもの みかん	ぶたにく とうふ ちくわ	たまねぎ はくさい いとこんにやく しろねぎ えのきたけ にんじん みずな キャベツ みかん	ふ さとう あぶら さとう
17	月	パン	○	あきのクリームシチュー パインサラダ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ パインアップル(かん)	さつまいも あぶら さとう
18	火	ごはん	○	しろみぎかなのおろしソース こんぶあえ さわにわん	ホキ しおこんぶ ぶたにく	だいこん はくさい こまつな しろねぎ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ	でんぶん あぶら さとう
19	水	ココアあ げパン	○	ココアあげパン ブロッコリーのツナマヨいため ミネストローネ	ツナ ウインナー	ブロッコリー とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト(かん)	(パン) あぶら さとう ミルメーク ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも さとう
20	木	ごはん	○	ジビエソーセージいりハヤシライス うめサラダ	ジビエソーセージ ぶたにく ハム	たまねぎ しめじ にんじん トマト(かん) だいこん こまつな キャベツ ばいにく	あぶら さとう
11月22日は和歌山(わかやま)県(けん)ふるさと誕生日(たんじうび)です。和歌山(わかやま)県(けん)の特産物(とくさんぶつ)の梅干(うめぼし)しと和歌山(わかやま)県(けん)産(さん)のジビエソーセージ(じびえソーせーじ)を使(つか)いました。							
21	金	なめし	○	なめし きつねうどん ごもくまめ	かまぼこ あぶらあげ ちくわ だいず こんぶ	なめしのもと あおねぎ にんじん こんにやく ごぼう	(ごはん) うどん さとう さとう
24	月	振替休日(ふりかえ きゆうじつ)					
25	火	ごはん	○	じゃがぶたキムチ はるさめサラダ	ぶたにく あぶらあげ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ニら いとこんにやく にんじん ちんげんさい とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう はるさめ さとう ごま
「かぜに負けない献立(けんてい)」です。いろいろな食べ物(たべもの)をしっかり食べて、かぜの予防(よぼう)をしましょう。							
26	水	パン	○	とんこつラーメン やさしいのごまドレッシング	ぶたにく とうにゅう	にんにく はくさい もやし にんじん あおねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま
27	木	ごはん	○	かきあげ けんちんじる	ちくわ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ごぼう にんじん あおねぎ	じゃがいも さつまいも こむぎこ あぶら さとう さといも
28	金	ごはん	○	チキンカレー フルーツヨーグルト	とりにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら ナタデココ さとう

※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。

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