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	パン	○	マーボーはるさめ	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 あおねぎ ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら
				だいがくいも			さつまいも あぶら くろごま さとう
3	火	文化の日					
4	水	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	じゃがいも パンこ あぶら さとう
				ブロッコリーサラダ		ブロッコリー	さとう
				さつまいものポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	さつまいも
5	木	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 あおねぎ 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	さとう
6	金	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	あぶら じゃがいも
				ごぼうサラダ		ごぼう にんじん とうもろこし	さとう
				「地産地消の日の献立」です。ほうれん草は、和歌山市内で収穫されたものです。			
9	月	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 しめじ	
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
10	火	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 こむぎこ 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 しろごま
				みそしる	みそ	はくさい こまつな にんじん	さつまいも
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 しめじ 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	○	たまごとじうどん	とりにく たまご あぶらあげ	えのきたけ はくさい あおねぎ しょうが	うどん でんぷん
				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	あぶら さとう ごまあぶら
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	もやし	
				にゅうめんじる	かまぼこ	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 しろごま
				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	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	
17	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	さとう
				みかん		みかん	
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	○	くじらにくのたつたあげ	くじらにく	つちしょうが にんにく	さとう でんぷん こむぎこ あぶら
				おかかあえ	かつおぶし	もやし ほうれんそう	さとう
				こんさいじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん あおねぎ だいこん	
				11月22日は和歌山県ふるさと誕生日です。和歌山県の給食でよく使う鯨肉の竜田揚げを使いました。			
20	金	ごはん	○	ちゅうかどん	ぶたにく うずらたまご かまぼこ	つちしょうが しめじ チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ	ごまあぶら でんぷん
				わかめのあえもの	わかめ	だいこん	さとう ごまあぶら しろごま
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	さつまいも こむぎこ でんぷん 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
				和食の日の献立です。日本の豊かな自然や季節をあらわす和食は世界的にも認められ２０１３年ユネスコ無形文化遺産として登録されています。			
25	水	パン	○	クリームパスタ	ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ にんにく	ペンネ あぶら
				かみかみサラダ	ハム	きりぼしだいこん ごぼう にんじん とうもろこし	ひよこまめ ノンエッグマヨネーズ さとう しろごま
26	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん あぶら
				すろっぽだいこん	あぶらあげ	だいこん にんじん	あぶら さとう
				のっぺいじる	とりにく あつあげ	こまつな えのきたけ	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 ちくわ	はくさい にんじん えのきたけ しゅんぎく	さとう
				ブロッコリーのツナマヨ	ツナ	ブロッコリー とうもろこし にんにく	ノンエッグマヨネーズ さとう
				みかん		みかん	
				かぜに負けない献立です。ちゃんこ鍋は力士がよく食べる鍋と言われ、いろんな具材を入れることで栄養がとれます。 のどや鼻の粘膜を強くするビタミンCが含まれるブロッコリーやみかんもたべて、かぜに負けない体をつくりましょう。			
30	月	土曜参観振替休業					

※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	脂肪 エネルギーの	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	13～20%	20～30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上