

# 11月 きゅうしょくこんだて表

児童数

わかやましりつ しんなん しょうがっこう  
和歌山市立新南小学校

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)	おもにからだのちようしをととのえる (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)
3	月			<b>ぶんかのひ</b>			
4	火	ごはん	○	ちらしずし しろみざかなフリッター ぶたじる	あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ しろみざかなフリッター ぶたにく とうふ みそ	たけのこ ほしいたけ にんじん もやし はくさい だいこん あおねぎ	さとう あぶら 
5	水	パン	○	やきうどん クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん) あまなつゼリー	うどん あぶら
6	木	ごはん	○	とうふチゲ ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく あかみそ	はくさい だいこん もやし つちしょうが はくさいキムチ にんじん こまつな	あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
7	金	パン	○	ミネストローネ ブロッコリーサラダ チーズ	ベーコン チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ トマトピューレ ブロッコリー	マカロニ しろいんげんまめ じゃがいも ごま さとう
<p><b>ブロッコリーの軸の上にある塊の部分は花のつぼみです。ブロッコリーは、花の部分を食べる野菜です。</b></p>							
10	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ にまめ さつまじる	ちくわ あおのり とりにく みそ	こんにやく つちごぼう にんじん だいこん あおねぎ	こむぎこ あぶら きんときまめ さとう さつまいも
<p><b>ちくわのいそべあげの衣には、「あおのり」が使われています。独特の香りとあざやかな緑色が特徴です。</b></p>							
11	木	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	つちしょうが はくさい たまねぎ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも
12	水	パン	○	ヤンニョムチキン ナムル ちゅうかスープ	とりにく むきえび	たまねぎ あおねぎ もやし にんじん ちんげんさい ほしいたけ たけのこ	でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ
<p><b>「ヤンニョムチキン」は韓国料理です。いろいろな調味料を合わせて味つけした鶏のからあげです。</b></p>							
13	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ひじきまめ かきたまじる	しろみざかな ひじき だいず あぶらあげ たまご やきかまぼこ	にんじん いんげん たまねぎ こまつな	さとう でんぷん こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぷん
14	金	パン	○	ブラウンシュュー やさいのごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ トマトダイス(かん) キャベツ ほうれんそう	じゃがいも ごま さとう あぶら
17	月	ごはん	○	かきあげ けんちんじる	ちくわ とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ	さつまいも てんぷらこ あぶら さとう さといも
18	火	パン	○	おでん うめサラダ	とりにく ちくわ ひらてん あつあげ	だいこん にんじん こんにやく もやし こまつな うめ	じゃがいも さとう さとう
19	水	パン	○	ミートサンドパン ごぼうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトピューレ つちごぼう とうもろこし たまねぎ パセリ	あぶら パンこ
<p><b>ごぼうは、中国では薬草としてあつかわれていました。食物せんいがたくさん含まれているのでおなかの調子をととのえるはたらきがあります。</b></p>							
20	木	ごはん	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく くきわかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
<p><b>だいこんは、冬が旬のやさいです。だいこんは、「おでん」などの煮込み料理によく使われます。今日はサラダに使っています。</b></p>							
21	金			<b>あきのえんぞく</b>			
24	月			<b>ふりかえきゅうじつ</b>			
25	火	ごはん	○	ししゃもフライ ゆかりあえ わふうスープ	ししゃもフライ とうふ やきかまぼこ	はくさい ゆかりこ えのきたけ あおねぎ	あぶら てまりふ
26	水	パン	○	はくさいのクリーム煮 こまつなとコーンのサラダ くだもの	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ こまつな とうもろこし みかん	じゃがいも さとう
<p><b>今日は、「かぜに負けぬ献立」です。やさいやくだものにふくまれるビタミン類をたくさんとってかぜを予防しましょう。</b></p>							
27	木	ごはん	○	にくじゃが すみそあえ あじつけのり	ぶたにく しろみそ わかめ あじつけのり	つちしょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも さとう あぶら さとう
<p><b>「おうちご飯」定番の肉じゃが。たくさんのじゃがいもを調理員さんがむいてくれるよ。ほっこりやさしい味を目指します。</b></p>							
28	金	パン	○	ちゅうかそば ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	もやし たまねぎ あおねぎ キャベツ とうもろこし	ちゅうかそば さとう ごまあぶら

\* 26日(水)は、「風邪に負けぬ献立」です。



\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	640	24.0	26.2	2.3	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	658	24.2	26.2	2.3	344	87	2.3	2.8	200	0.69	0.60	30	4.3