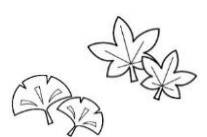


11がつのこんだてひょう



大江小学校

日	曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価	
			(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる			
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	小学校(中)		
1	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのソースに はるさめのすのもの さつまじる	こめ・むぎ さとう はるさめ・さとう さつまいも・こんにやく			さば	ぎゅうにゅう		しょうが キャベツ・きゅうり はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	649 24.8
2	もく	びちくツナカレー ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ もも	こめ・じゃがいも さとう ごま・ごまあぶら	あぶら	ツナ・だいず・こうやどふ		ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん・トマト こまつな・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご もやし・きりぼしだいこん おうとう	599 19.3
6	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう みそおでん はくさいのあまず あじつけのり	こめ・むぎ こんにやく・じゃがいも・さとう さとう ごま		うずらたまご・あつあげ・ちくわ・みそ・だしかつお		ぎゅうにゅう こんぶ・だしこんぶ	にんじん にんじん	だいこん はくさい	555 21.0
7	か	ミルクパン ぎゅうにゅう きのこスパゲティ かみかみナッツサラダ みかん	パン スパゲティ さとう	バター カシューナッツ・あぶら	ぶたにく・ベーコン		チーズ しらすぼし	にんじん・こまつな たまねぎ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・にんにく	キャベツ・きゅうり みかん	602 24.3
8	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどふ くきわかめのサラダ	こめ・むぎ さとう・でんぶん さとう	ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら	どうふ・ぶたにく・だいず・みそ		ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	589 26.0
9	もく	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが れんこんのあえもの ふりかけ	こめ じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどふ ツナ		ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ・れんこん	590 23.3
10	きん	しよくパン ぎゅうにゅう きびなごごまフライ はくさいのクリームスープ てづくりりんごゼリー	パン パンこ じゃがいも さとう	ごま・あぶら	いんげんまめ・ベーコン		ぎゅうにゅう きびなご チーズ・ぎゅうにゅう ゼリーのもと	にんじん	たまねぎ・はくさい りんごかじゅう	582 22.5
13	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみソース だいこんのあえもの かきたまじる	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・さとう さとう	あぶら・ごまあぶら ごま	ホキ		ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな	たまねぎ・しょうが・にんにく だいこん	564 25.3
14	か	チリコンカン ぎゅうにゅう やさいスープ りんごのフルーツミックス	パン・さとう じゃがいも	あぶら	だいず・ぶたにく ベーコン		ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ りんご・パイン・おうとう	559 23.8
15	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに もやしのごまずあえ のっぺいじる	こめ・むぎ さとう じゃがいも・こんにやく・でんぶん	ごま	いわし どうふ・ちくわ・だしかつお		ぎゅうにゅう		しょうが もやし・キャベツ・きゅうり だいこん・ごぼう・しいたけ	598 22.1
16	もく	ごはん ぎゅうにゅう れんこんとにくだんごのあまずあん だいこんとチキンのあえもの はくさいのみそしる	こめ でんぶん	あぶら ごま・ごまあぶら	ミートボール とりにく どうふ・あぶらあげ・みそ		ぎゅうにゅう	こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	れんこん だいこん はくさい・えのきたけ	588 22.0
17	きん	ミルクパン ぎゅうにゅう パリパリやきそば ごまネズサラダ	パン チャーめん・でんぶん	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく・いか・かまぼこ		ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ だいこん・ごぼう・きゅうり	601 24.5
20	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため はるさめじる こまつなのふりかけ	こめ・むぎ さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら・ごま	ぶたにく かまぼこ・だしかつお かつおぶし		ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん・ねぎ こまつな	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しいたけ	558 21.2
21	か	まるパン ぎゅうにゅう さけフライ ポイルキャベツ コーンシチュー	パン パンこ じゃがいも	あぶら	さけ いんげんまめ・ベーコン		ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ・コーン	603 25.2
22	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずのごもくに かぼすあえ たかないため	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう さとう	あぶら	だいず・とりにく・ちぎりあげ・あつあげ		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな・にんじん	れんこん・しいたけ もやし・かぼす たかなづけ	555 23.6
24	きん	あげパン ぎゅうにゅう ミートボールスープ ツナサラダ	パン・さとう さとう	あぶら	きなこ ミートボール ツナ		ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし・しいたけ だいこん・きゅうり	546 23.6

こんげつぎのきゅうしよくもくひょう

和食の良さについて知ろう

11月24日は「和食の日」です。
「和食」は日本人の伝統的な食文化
はユネスコの無形文化遺産に登録されて
います。

今月は和食や日本の伝統的な食文
化について考えてみましょう。

ぼうさい きゅうしよく

2日(木) 防災給食

くわしくは裏面をごらんください

常備ができる大豆やツナ缶、高野豆腐などの食品を使った給食です。誰でも食べられるように、できるだけアレルギーの原因になる食品を使わないようにしています。

16日(木) ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

今月は「れんこん」をしようかします。

きせつ かん あじ きせつ きょうじ しょくざい し

季節を感じる味めぐり～季節の行事と食材について知ろう～

22日(水) にいなめさい 新嘗祭

11月23日は、新嘗祭です。新嘗祭の「新」は、その年に初めて穫れた新米などの農作物のことで、「嘗」は、お召し上がりいただくという意味です。つまり、お米などの収穫した農作物を神様に食べていただき、今年も収穫できたことを感謝する大切な儀式で、全国各地の神社で行われています。

行事食
しんまい
・新米
・だいず

旬の食材
しゆん しょくざい
・こまつな
・れんこん
・かぼす

27	げっ	ハヤシライス	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	610	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		かいそうサラダ		あぶら		かいそう	キャベツ・きゅうり	22.2	
		ココアビーンズ	さとう		だいず				
28	か	こめこいりにんじんパン	パン					611	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しるビーフン	ビーフン		ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが	19.5
		コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ・コーン・きゅうり	
29	すい	だいがくいも	さつまいも・さとう・みずあめ	あぶら・くろごま				570	
		ビビンバ	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん		しいたけ・しょうが・にんにく・もやし
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			23.9
		もずくとたまごのスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご・とうふ	もずく	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・えのきたけ	
30	もく	ごはん	こめ					592	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのあんかけ	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	ホキ		ほうれんそう・にんじん	たまねぎ	24.6
		みそけんちんじる	こんにゃく	ごまあぶら	とうふ・みそ	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	
ちりめんナッツ	さとう	アーモンド・ごま		しらすぼし					

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。