

11月 こんだてひょう

2024ねん

☆ 11月の給食目標 ☆和食の良さについて知ろう

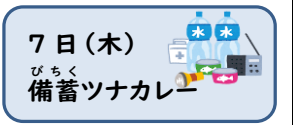


さくらざりしがしりょうがっこう
桜木東小学校

ひょう	しゅしよく	こんだてめい	おもな ざいりょう					エネルギー	
			【きいろ】からだをうごかすエネルギーになる	【あか】からだをつくる	【みどり】からだのちようしをととのえる	たんぱく			
1	金	ココアパン にくだんごスープ もやしちゅうかあえ ミックスカリントウ	パン はるさめ さとう さつまいも・さとう		ミートボール ごまあぶら あぶら・アーモンド		にんじん・こまつな にんじん	キャベツ・たまねぎ しいたけ・しょうが もやし	593 23.8
5	火	まるパン さかなとまめのチリソース だいこんサラダ スーミータン	パン でんぶん・さとう さとう でんぶん		あぶら・ごまあぶら たら・だいす ごま・あぶら たまご・ハム		ねぎ たまねぎ・にんにく・しょうが	たまねぎ・きゅうり だいこん・きゅうり たまねぎ・コーン	571 25.7
6	水	むぎごはん さばのごまみそに かいそうめんのすのもの しらたまじる	こめ・むぎ さとう さとう しらたまもち		さば・みそ かいそうめん かまぼこ・あぶらあげ かつおぶし(だし) ツナ・だいす こうやどうぶ		にんじん にんじん	もやし・きゅうり もやし・きゅうり はくさい・だいこん・しいたけ	24.3
7	木	びちくツナカレー きりほしだいこんナムル ももかん	こめ・じゃがいも さとう		あぶら・ルウ ごま・ごまあぶら		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 もやし・きりほしだいこん おうとう	603 20.1
8	金	しよくパン スパゲティナポリタン かみかみナッツサラダ マーシャルピンス	パン スパゲティ さとう		あぶら カシューナッツ・あぶら マーシャルピンス		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ キャベツ・きゅうり	596 22.4
11	月	れんこんチャーハン ぎょうざ わかめスープ	こめ・むぎ・さとう		ごまあぶら あぶら ごまあぶら		ねぎ ねぎ	たまねぎ・れんこん コーン・にんにく	544 19.1
12	火	セルフドッグ(チリコンカン) やさしいスープに チーズ	パン・さとう じゃがいも		あぶら あぶら		にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ	552 25.8
13	水	給食はありません。							
14	木	ごはん おやこに もやしのごますあえ かみかみいりこ	こめ じゃがいも さとう さとう		あぶら ごま ごま		にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・しいたけ もやし・いんげん	587 27.5
15	金	コッペパン ソースやきそば きびなごカレーフライ みかん(1/2個)	パン スパゲティ パンこ		あぶら あぶら		にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ	560 25.2
18	月	ビビンバ もすくとたまごのスープ	こめ・むぎ・さとう でんぶん		ごま・あぶら・ごまあぶら ごまあぶら		ねぎ・にら・にんじん にんじん・こまつな	しいたけ・しょうが にんにく・もやし たまねぎ	556 23.0
19	火	あげパン しるビーフン にんじんサラダ	パン・さとう ビーフン あぶら		あぶら あぶら		にんじん・ねぎ にんじん	はくさい・たまねぎ しいたけ・しょうが コーン・きゅうり	583 23.9
20	水	むぎごはん マーボーどうぶ ひじきサラダ	こめ・むぎ さとう・でんぶん		ごまあぶら・あぶら ごまあぶら		にんじん・ねぎ こまつな	たまねぎ・たけのこ・しょうが しいたけ・にんにく コーン・だいこん	580 26.7
21	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき はくさいのみそしる にまめ	こめ じゃがいも さとう		あぶら あぶらあげ・みそ きんときまめ		ピーマン にんじん・ねぎ	しょうが・もやし・たまねぎ はくさい・えのきたけ	591 23.3
22	金	まるパン メンチカツ コールスロー コーンシチュー	パン こむぎこ ばんこ あぶら		あぶら あぶら		にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ・コーン	556 20.7
25	月	ぶちまるむぎごはん ひめじおでん みずなのごますあえ	こめ・むぎ さとう・でんぶん		ごまあぶら・あぶら ごまあぶら		にんじん・ねぎ こまつな	たまねぎ・たけのこ・しょうが しいたけ・にんにく コーン・だいこん	561 22.7
26	火	しよくパン ポークシチュー だいこんのナッツサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう		あぶら・ルウ あぶら		にんじん にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ だいこん・もやし・きゅうり	569 21.0
27	水	むぎごはん とりごぼううどん キャベツのごまネーズ てづくりふりかけ	こめ・むぎ うどん・さとう		ごま・ごまあぶら ごま		にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・ごぼう・しいたけ キャベツ	551 22.7
28	木	ごはん いわしのしょうがに くわわかめのすのもの みそけんちんじる	こめ さとう		ごま		しょうが にんじん	しょうが もやし	582 21.2
29	金	しよくパン ししゃもフライ はくさいのクリームスープ てづくりみかんゼリー	パン パンこ じゃがいも さとう		あぶら あぶら・ルウ		にんじん にんじん	ししゃも はくさい・たまねぎ みかんジュース	572 21.0



「朝ごはん」は
脳の栄養を送る!



11月5日は「津波防災の日」です。
7日には「シェイクアウト訓練」が行われます。それに合わせて、ローリングストックを活用した防災給食を実施します。

どんな、防災給食?

☆備蓄ツナカレー
ツナの缶詰、みそ、水煮大豆、トマト缶、高野豆腐などを備蓄できるものと、普段から家庭でもよく使う人参、玉ねぎ、じゃがいもを使ったカレーです。

☆切り干し大根のナムル

備蓄できる、切り干し大根とゴマを、子どもたちの大好きなナムルの味に仕上げます。
☆もも缶
果物の缶詰も立派な備蓄になります。大変な時の甘い果物は心も体も元気にしてくれます。

ローリングストックって?



15日(金) ひごまるデー「みかん」

くまもと市西區 熊本市西區 「河内」のみかんを紹介します。

25日(月) 城めぐり、味めぐり「姫路城」

兵庫県「姫路城」を学び、姫路の味を楽しみます。

☆11月の市産品活用予定☆

ほうれん草・小松菜・水菜
なす・きゅうり・チンゲン菜
さつまいも

※ 料理名の同じ行に使われている食材を記入しています。エネルギー、たんぱく質量は、3・4年生の量です。
※ 行事や食材調達の都合により、献立が変更する場合があります。