

# 11月 こんだてひょう

平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	一ロメモ
					ねつやちからになる(き)	ちやくやほねになる(あか)	からだのちようしをとのえる(みどり)		
1	火	むぎごはん		うおそめんじる やさいのとうふやき ピーマンとじゃがいものいためもの	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ピーマン パプリカ	624 24.1	ひじきには、てつやカルシウムというえいようがあります。また、おなかのちようしをとのえるしょくもつせいいふくまれています。
2	水	まるパン		あきやさいシチュー ハンバーグ グリーンサラダ	パン じゃがいも ぼんご こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく ふたひきにく たまご なまクリーム	プロックロー にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	650 29.3	ハンバーグのなまえのゆらいは、ドイツでいちばんおおきななとまのハンブルグからきています。ハンブルグからふたひきにくでアメリカにむかういみんのひとたちによって、ひろまったりよります。
4	金	むぎごはん		ちくぜんに もやしのかおりごまドレッシングあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ さといも さとう ごま あぶら こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ちりめん ひじき	にんじん たけのこ ねぎ いんげん ごぼう しいたけ もやし コーン	537 18.4	ちくぜんには、はかたのりよりうでさかなやとりにくとやさいをいためににしたものです。ちくぜんには、またのなを「がけに」といいます。
7	月	むぎごはん		チキンカレー イカリングフライ かりかりベーコンサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく いか なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご グリンピース	753 24.9	カレーはほんらいインドりよりですが、にほんにわたってきだのはイギリスをけいゆしてつたわりました。
8	火	まつむら先生 リクエスト こんだて			こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう はんぺん わかめ ふたにく さけ さつまあげ	れんこん ねぎ にんじん いんげん みかん えのき チンゲンサイ	622 30.4	なにがきゅうしょくにするのか、おたのしみに♪
9	水	げんまいパン		ちゃんぽん シューマイ だいがくいも	ちゃんぽんめん あぶら さとう みずあめ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ ちゃんぽんめん いか ふたにく	キャベツ もやし にんにく しいたけ もやし たまねぎ チンゲンサイ	659 25.2	ちゃんぽんはなごさきけんのかきょうどりよりうです。ふたにくとやさいいも、しいたけのやさいやめんなど、たくさんのざいりょうをつかっています。
10	木	むぎごはん		かきたまじる ちくわのかわりあげ キャベツのおかかあえ	こめ むぎ ごま あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご わかめ	たまねぎ えのきたけ ねぎ パセリ にんじん キャベツ きゅうり	578 23.6	たまごはふるくらたべられていました。かていのかきょうとくにのぼったのは、めいじじだいになったからのようです。
11	金	むぎごはん		おでん ししゃものガーリックやき もやしのすのもの	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さといも さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ ちりめん ちくわ うすらたまご とりにく	だいこん にんじん にんにく もやし しょうが きゅうり	569 27.8	ししゃもは、いりごなどのこざかなとおなしようにあたまから、しっぽまでまるごとたべることが出来ます。カルシウムをおおくふくまれています。
15	火	むぎごはん		けんちんじる さんまのうめに かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま かいそう とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり コーン うめ	562 22.5	さんまにふくまれるあぶらは、のうのはらきをよくするDHAやコレステロールをへらし、けつえきのなをよくなるはらきのあるIPAAがおおくふくまれています。
16	水	まつもと先生 リクエスト こんだて			パン スパゲティ こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく ベーコン チーズ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム えのき にんにく しょうが にんじん みかん パイン もも トマト	720 29.8	きょうのこんだては、がんばってつくるので、おたのしみに♪
17	木	やよいごはん		おひめさんだんごじる とりにくのこうみやき じゃことやさいのあえもの	こめ こくまい ごま さつまいも ごま さとう こむぎこ こんにやく はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ちりめん あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし にんにく ほうれんそう しいたけ しょうが	640 26.2	くまさんデー
18	金	むぎごはん		マーボーとうふ ぎょうざ かみかみナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ふたひきにく こんぶ さきいか あかみそ	たけのこ にんにく しょうが ねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	614 30.6	とうふはだいすからでてるたべものです。とうふにはだいすのおいしさが、ぎゅうとつまっています。からだをつくる、たんぱくしつがおおくふくまれています。
21	月	むぎごはん		しめじのすましじる いわしのトマトに ひじきのいためもの	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ だいす さつまあげ あぶらあげ	にんじん えのき しいたけ しいたけ いんげん ねぎ チンゲンサイ	606 29.1	「かおりまつたけ、あじしめ」といわれるように、きのこのなかで「しめじ」はあじがよいといわれています。うまみいんがたたくふくまれています。
22	火	むぎごはん		だいすのごもくに きびなごフライ チンゲンサイとえのきのあえもの	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいす あつあげ きびなご ちりめん	れんこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん えのき チンゲンサイ	663 29.0	きびなごはニンやいしのかまて、からだにきんいろのきれいなせんががあります。せいちようしてちやく10センチくらいのおおきさにならないういさなさがなす。
24	木	むぎごはん		えびボールスープ ピピンパ ヨーグルト	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ヨーグルト たまご	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ にんにく もやし	612 25.8	ヨーグルトはぎゅうにゅうをにゅうさんきんというきんではつこうさせつくりします。ぎゅうにゅうからつくれるのでカルシウムがおおくはいっています。
25	金	むぎごはん		ぶたじる しのだに ごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごま さといも	ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ みそ	にんじん ごぼう もやし チンゲンサイ ねぎ だいこん	651 28.1	「ごま」はやく5000ねんのれきしをもちているといわれています。にほんでもふるまいだからさいはきでいわれています。ちいさいつゆにえいようがきつりつまっています。
28	月	むぎごはん		キーマカレー じゃがいものしゃりしゃりサラダ オムレツ	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりひきにく ひよこめめ ちりめん	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン パプリカ なす にんにく	883 28.5	ぎゅうにゅうには、ほねをえしょうぶにしてくれるカルシウムがたくさんふくまれています。からだをつくるたんぱくしつもおおいため、せいちようきのみなさんのはとてたいせつなしょくひんです。
29	火	ざっくごはん		さつまいものみそじる いわしのしょうがに さんしょくなます	こめ さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ あぶらあげ	きゅうり にんじん もやし たまねぎ ねぎ	622 26.0	さつまいもは、でんぷんがおおいためおちエネルギーになるたべものです。しょくもつせいいももおおくふくまれています。
30	水	こめこパン		こんさいスープ れんこんのはさみあげ コーンサラダ	こめこパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ コーン えだまめ	665 23.7	れんこんのあなは、つちのなかでちしようのはからこうきをとりこむくわりをしています。

\*都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。