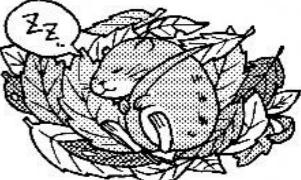
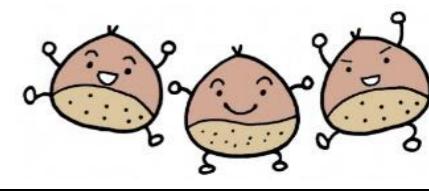


11月 給食こんだて表

さとさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材

こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、ねぎ、さつまいもなど

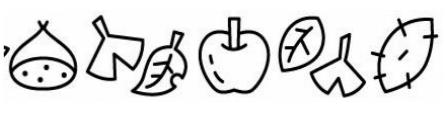
日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あか いろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ いろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なまこ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きょうしき かこう がくねん 給食のない学校・学年
4 日 (火)	 <p>よこわりこめこパン ハンバーグ あきのラタトウイユ さつまいものクリームスープ</p>	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ			643 kcal 2.6 g	 <p>文化の日 七浦小学校</p>
			ぶたにく,とりにく	こむぎこ,かたくりこ	たまねぎ			
			ベーコン	あぶら,さとう	れんこん,しめじ,かぼちゃ,トマト,にんにく		717 kcal	
			ぎゅうにゅう	さつまいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし		3.5 g	
5 日 (水)	 <p>ごはん さばのカレーやき さんしょくあえ けんちんじる</p>	牛乳 (赤)		こめ			601 kcal 1.6 g	
			サバ	さとう				
			かつおぶし		にんじん,もやし,ほうれんそう		709 kcal	
			とうふ,あぶらあげ	さといも,あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ		2.0 g	
6 日 (木)	 <p>ごはん ホイコーロー¹ ナムル はるさめスープ</p>	牛乳 (赤)		こめ			628 kcal 2.1 g	
			ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ,あぶら	キャベツ,にんじん,ピーマン,たけのこ,しょうが,にんにく			
				さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,こまつな		749 kcal	
			ベーコン	はるさめ	にんじん,ねぎ,とうもろこし		2.6 g	
7 日 (金)	<p>●○● いい歯の日献立 ●○● 11/8はいい歯の日です。カルシウムは丈夫な歯を作るために必要な栄養素です。 イワシや豆腐、こまつななどカルシウムが多い食材やかみかみきんぴらでよく噛んで、いい歯にしましょう。</p>							
	 <p>ごはん イワシのなんばんづけ かみかみきんぴら とうふとこまつなのみそしる</p>	牛乳 (赤)		こめ			632 kcal 2.2 g	 <p>11月8日は いい歯の日! ©少年写真新開社2020</p>
			イワシ	こむぎこ,あぶら,さとう	たまねぎ,りんご			
			ぶたにく	さとう,ごま,あぶら	れんこん,ごぼう,にんじん,さやいんげん		742 kcal	
			とうふ,みそ		だいこん,もやし,こまつな		2.6 g	

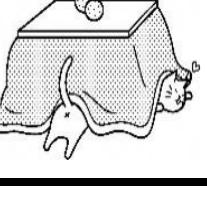
日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	きいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
10 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		679 kcal 2.4 g	
		メンチカツ		とりにく,ぶたにく,だいす	あぶら,パンこ	たまねぎ,ごぼう		
		チーズきりざい		なっとう,チーズ	ごま	にんじん,だいこん,のざわな	837 kcal 3.2 g	
		なめこのみそしる		とうふ,みそ	じゃがいも	なめこ,だいこん,ねぎ		
11 日 (火)	<p>●○● 鮭の日献立 ●○● 11/11は鮭の日です。「鮭」の右側の「圭」を分解すると「十一・十一」になることから決められました。</p> <p>ほかにもたくあんなど細いものは「1」に見えることからこの日が記念日になっている食べ物は多いです。</p>							
12 日 (水)		コーンピラフ(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		589 kcal 2.4 g	 ©少年写真新聞社2019
		コーンピラフのぐ		サケ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん		
		のりしおフライドポテト		かつおぶし		もやし,きゅうり,にんじん,だいこん	701 kcal 2.7 g	
		トマトスープ		とうふ,わかめ,みそ		だいこん,にんじん		
13 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		646 kcal 2.2 g	
		たまごやきのそぼろあんかけ		たまご,だいす	さとう,かたくりこ			
		いそマヨあえ		のり	ノンエッグマヨネーズ	もやし,にんじん,ほうれんそう	775 kcal 2.8 g	
		とんじる		とうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ごぼう		
14 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		635 kcal 2.1 g	
		すどり		とりにく	かたくりこ,あぶら,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,たけのこ,ピーマン,たまねぎ		
		バンサンスー			はるさめ,さとう,あぶら,ごま	もやし,きゅうり	759 kcal 2.6 g	
		ちゅうかスープ		とうふ,なると		にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンサイ		

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	きいろ 緑色の仲間 (からだ からだ の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく 給食のない学校・学年 かこう がくねん
		●○● 減塩献立 ●○● 毎月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントは、ごまの風味や カレー粉の香辛料、豆乳のコクを活用することです。 少ない塩分でもおいしく食べられます。						
17 日 (月)		ごはん とりにくのごまてりやき キャベツのカレーいため とうにゅうみそしる	牛乳 (赤)	こめ さとう,ごま あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン だいこん,しめじ,ねぎ	595 kcal 1.6 g 707 kcal 1.9 g		
18 日 (火)		●○● 高千中学校リクエスト献立 ●○● 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！	牛乳 (赤)	きなこあげパン やみつきキャベツ ABCスープ フルーツポンチ	きなこ,ぎゅうにゅう あぶら,ごま ペーコン さとう	こめこ,こむきこ,あぶら, さとう キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく もも,パイナップル,みかん,ぶどう,なし	633 kcal 2.3 g 795 kcal 3.0 g	 ©少年写真新聞社2018
19 日 (水)		★★★ 食育の日の献立 ★★★ 每月19日は食育の日です。旬の食材や地場産物を取り入れるようにしています。 いもだこや鶏汁は佐渡市の郷土料理です。いもだこは、さといもで作ることも多いですが、給食ではじゃがいもで作ります。	牛乳 (赤)	ごはん サバのにんにくしょうゆやき いもだこ とりじる	牛 (赤)	こめ しょうが,にんにく じゃがいも,さとう ごぼう,ねぎ,こんにゃく	638 kcal 2.6 g 757 kcal 3.1 g	
20 日 (木)		ごはん とうふチャンプルー ちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 (赤)	牛 (赤)	こめ あぶら さとう あぶら	558 kcal 2.0 g 721 kcal 2.8 g	七浦小学校	

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なかも 黄色の仲間 (体温や力になる)	なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年	
				牛乳 (赤)	こめ とりにく ツナ	さつまいも,あぶら,こむ ぎこ,さとう あぶら,さとう			
21 日 (金)		あきのこんさいチキンカレー(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		654 kcal 2.3 g		
		あきのこんさいチキンカレー		とりにく	さつまいも,あぶら,こむ ぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,エリンギ,に んにく,しょうが			
		コーンサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	783 kcal 2.8 g		
		くだもの				くだもの			
<p>●○● キラッと新潟米☆地場もん献立 ●○● 11月24日は「いい日本食の日」です。新潟県では米に合う給食を提供する取組として キラッと新潟米☆地場もん献立を行っています。相川では佐渡のおいしいブリや柿、さつまいもなどの地場産食材を使った給食を提供します。</p>									
25 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		706 kcal 2.1 g		
		ブリカツ		ブリ	こむぎこ,パンこ,あぶら, さとう				
		かきのマヨネーズあえ			ノンエッグマヨネーズ	かき,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	843 kcal 2.7 g		
		じもとやさいのみそしる		とうふ,みそ	じゃがいも	だいこん,たまねぎ,ねぎ			
26 日 (水)		キムチチャーハン(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		724 kcal 2.8 g		
		キムチチャーハンのぐ		ぶたにく	あぶら	ねぎ,たけのこ,はくさい,にんにく			
		バンバンジー		とりにく	あぶら,さとう,ごま	もやしきゅうり	872 kcal 3.4 g		
		メンマスープ		とうふ		チンゲンサイ,にんじん,メンマ			
		てづくりマーラーカオ		ぎゅうにゅう	こむぎこ,さとう,あぶら				
27 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		580 kcal 1.8 g		
		とりにくのからあげ		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あ ぶら	にんにく,しょうが			
		ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	709 kcal 2.2 g		
		あおなのみそしる		とうふ,みそ		なめこ,だいこん,こまつな,ねぎ			
28 日 (金)		いいやきにくどん(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		574 kcal 2.0 g		
		いいやきにくどんのぐ		ふたにく,みそ	あぶら,ごま,かたくりこ	たまねぎ,にら,たけのこ,しょうが,にんにく			
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ		はくさい,きゅうり,にんじん	707 kcal 2.7 g		
		だいこんのみそしる		あつあげ,みそ	じゃがいも	だいこん,ねぎ			