

11月きゅうしよくこんだて



小
給食回数
18回

A
地区

11月24日は
和食の日
です

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。
無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。
和食の特徴は右にある4つです。

1. 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



2. 健康的な食生活を支える栄養バランス



3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4. 正月などの年中行事との密接な関わり



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>3</p> <p>ぶんか文化の日</p>	<p>4</p> <p>食育タイム</p> <p>654 Kcal 23.5g 32.0g</p> <p>黒豆きなこクリーム あげめん けんき元氣サラダ しょう小パン 高菜あんかけ焼きそば</p>	<p>5</p> <p>632 Kcal 23.9g 19.5g</p> <p>れんこんのきんぴら いわたしのわかめ煮 ごはん あつあ厚揚げのけんちん汁</p>	<p>6</p> <p>707 Kcal 23.5g 23.9g</p> <p>かみかみサラダ かけてたべる むぎ麦ごはん ちゅうか中華カレー ルウ</p>	<p>7</p> <p>634 Kcal 25.0g 16.4g</p> <p>キャベツの昆布和え さんかいあ山海揚げ ごはん きほだいこん切り干し大根のみそ汁</p>
<p>10</p> <p>556 Kcal 28.2g 12.2g</p> <p>ブロッコリー さけやさい鮭と野菜の西京焼き しめじごはん とうふ豆腐のすまし汁</p>	<p>11</p> <p>610 Kcal 22.1g 26.9g</p> <p>かき ツナサラダ はさんでたべる セルフサンド ミネストローネ</p>	<p>12</p> <p>586 Kcal 22.7g 13.3g</p> <p>のりのつくだに 野菜のごま和え ごはん やさしい野菜のふくに煮</p>	<p>13</p> <p>645 Kcal 28.3g 18.4g</p> <p>コーンともやしのソテー れんこんハンバーグ むぎ麦ごはん もずく汁</p>	<p>14</p> <p>672 Kcal 25.4g 21.1g</p> <p>野菜ソテー レバーのケチャップがらめ ごはん たまご卵スープ</p>
<p>17</p> <p>615 Kcal 24.2g 19.5g</p> <p>ごしあお五色和え ごはん じゃあちゃんどうふ家常豆腐</p>	<p>18</p> <p>618 Kcal 23.4g 21.4g</p> <p>セレク給食 シシトウの白 フレンチサラダ みかんまたはりんご あまやさい秋野菜の豆乳チャウダー コッパペ</p>	<p>19</p> <p>633 Kcal 21.5g 16.4g</p> <p>きほだいこん切り干し大根のあん ノマヨコーン きびごの甘酢和え ごはん やさしい野菜のみそ汁</p>	<p>20</p> <p>574 Kcal 20.3g 18.7g</p> <p>いんげんともやしのソテー トマトオムレツ チキンライス やさしい野菜スープ</p>	<p>21</p> <p>584 Kcal 23.2g 13.9g</p> <p>やきり ひじきと大豆のひき肉炒め いつもより少し少なめ しょう小ごはん だんごじる団子汁</p>
<p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ振替休日</p>	<p>25</p> <p>662 Kcal 28.7g 27.1g</p> <p>ヨーグルト ドレッシングサラダ はいがしよく胚芽食パン ポークピーンズ</p>	<p>26</p> <p>651 Kcal 28.3g 17.6g</p> <p>わしよく和食の日 やさしい野菜の和え物 さばのみそ煮 ごはん のっぺい汁</p>	<p>27</p> <p>709 Kcal 22.5g 27.9g</p> <p>ブロッコリーのサラダ かけてたべる むぎ麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>28</p> <p>531 Kcal 21.4g 15.2g</p> <p>ほうれん草のお浸し けんき元氣のきんぴら ごはん きのこ汁</p>
<p>はいがパン じゃがいも あぶらさとう だいちふたに ベーコン ハム ヨーグルト キャベツ たまねぎ にんじん トマト</p>	<p>こめ さといも でんぶん あぶらさとう さば みそ とりにく ぎゅうにゅう だいこん キャベツ にんじん もやし しいたけ</p>	<p>こめ むぎ さつまいも でんぶん アーモンド ふたに くハム しらす だいず ぎゅうにゅう たけのこ ピーマン にんじん きゅうり コーン</p>	<p>こめ むぎ ばんこ でんぶん あぶらさとう ぎゅうにゅう ふたに くたまご もずく ぎゅうにゅう れんこん ねぎ たまねぎ もやし コーン</p>	<p>こめ むぎ こじゃがいも でんぶん あぶらさとう とり レバー たまご ぎゅうにゅう キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ</p>

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。