



11月

こんだてひょう



図師小学校

～新米食べ比べ月間～

11月からいよいよ新米になります！9月から10月末までは、特別栽培米 宮城県産「ひとめぼれ」でした。
11月は市内のお米屋さんをお願いして、4種類のお米が給食に登場します！
ぜひ、品種ごとの「甘み」「粘り」「香り」の違いを感じ取ってみてください。

11月11日(火)	「あきたこまち」秋田県産
11月13日(木)	「ふくまる」茨城県産
11月21日(金)	「コシヒカリ」千葉県産
その他の日	「ふさこがね」千葉県産

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ぶんかの日						
4火	奄美の鶏飯 鹿児島県こんだて	○	さわらの幽庵やき はりはりづけ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご とり、さくら	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう	ほししいだけ、だいこんたくあん しょうが、万能ねぎ、ゆず、だいこん だいこん葉、切干しだいこん、にんじん	554 kcal 28.0 g 18.0 g 2.6 g
5水	長崎ちゃんぽん 長崎県こんだて	○	さつまいもサラダ カステラ	ぎゅうにゅう、ぶたにく さつまあげ、豆乳、ツナ、たまご	あぶら、ごま油、かたくりこ ちゅうかめん、さつまいも さとう、小麦粉、はちみつ バター、赤さくらめ	しょうが、にんにく、にんじん キャベツ、もやし、きくらげ、にら ねぎ、きゅうり、たまねぎ	540 kcal 20.5 g 23.0 g 2.7 g
6木	こだいまいごはん まっくうのり ～まっくう給食～	○	白菜と肉団子の味噌スープ やきししゃも 菊花みかん	ぎゅうにゅう、焼きたて、ぶたにく しほりとうふ、赤みそ 白みそ、ししゃも	こめ、黒米、かたくりこ	しょうが、ねぎ、にんじん はくさい、こまつな、みかん	535 kcal 25.1 g 16.8 g 2.1 g
7金	コロコロ根菜ガッパオライス ～F.C町田ゼルビア応援給食～	○	こまつなレモンサラダ じゃが揚げカレー風味	ぎゅうにゅう、とり、わかめ	こめ、あぶら、さつまいも オリーブ油 さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、れんこん 赤パプリカ、黄パプリカ えだまめ、バジル、にんじん キャベツ、こまつな、レモン	630 kcal 23.5 g 21.7 g 1.9 g
10月	まちベジ大根の 和風スパゲティ	ジョア	ワカメサラダ 米粉のペリーケーキ	ジョア(プレーン)、ツナ のり、わかめ、豆乳	スパゲティ、オリーブ油、あぶら さとう、こめ、こめこ、バター	だいこん、えのきたけ、だいこん葉 きゅうり、にんじん、もやし コーン、ブルーベリー	656 kcal 24.8 g 24.0 g 2.5 g
11火	ごはん (あきたこまち)	○	鮭のしおやき ひじきのにも かき玉汁	ぎゅうにゅう、鮭、ひじき さつまあげ、とうふ、たまご	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ ねぎ、ほうれんそう	548 kcal 27.0 g 18.2 g 2.8 g
12水	きびごはん	○	キムチ豆腐 じゃがいも入りナムル りんご(ぐんま名月)	ぎゅうにゅう、豚ばら、とうふ	こめ、きび、ごま油、さとう じゃがいも、あぶら	にんにく、にんじん、えのきたけ、ねぎ にら、はくさい、キムチ、はくさい こまつな、もやし、きゅうり、りんご	574 kcal 20.8 g 22.6 g 1.8 g
13木	ごはん (ふくまる)	○	ぶりのてりやき 白菜と小松菜のおひたし 利休汁	ぎゅうにゅう、ぶり、かつおぶし あぶらあげ、白みそ、赤みそ	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、練りこめ	しょうが、はくさい、こまつな にんじん、こほう、だいこん、ねぎ	591 kcal 26.8 g 23.3 g 2.3 g
14金	ガンバルゾー カレーライス うんどうかいおうえん	○	キャベツ入り福神づけ 紅白フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とり、ひよこめ	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも さつまいも、こめこ バター、ミルクゼリー	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ まいだけ、キャベツ、ぶくじんづけ 甘夏みかん缶、バイン缶、レモン	607 kcal 18.9 g 14.2 g 1.8 g
17月	うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび						
18火	高野豆腐のそぼろご飯	○	たこやき風がんも キャベツのレモン風味 大根のみそしる	ぎゅうにゅう、とり、こうや豆腐 がんもどき、あおのり、かつおぶし とうふ、あぶらあげ、白みそ	こめ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、ねぎ さやいんげん、きゅうり キャベツ、レモン、だいこん、たまねぎ	551 kcal 25.3 g 21.3 g 2.6 g
19水	豚すき丼	○	ピリからスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、かんてん	こめ、あぶら、さとう、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ しょうが、だいこん、にんじん はくさい、キムチ、にら 甘夏みかん缶、バイン缶	552 kcal 22.9 g 16.0 g 2.3 g
20木	みそラーメン	○	手作りピザまん みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく 赤みそ、白みそ	あぶら、中華めん、ごま油 小麦粉(強力粉、薄力粉) さとう、ラード	しょうが、にんにく、にんじん、もやし キャベツ、ねぎ、コーン だけのこ、トマト、みかん	615 kcal 25.7 g 19.3 g 2.7 g
21金	ごはん (コシヒカリ)	○	カレー肉じゃが ビーフンソテー りんご(こうとく)	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ごま油、ビーフン	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ さやいんげん、もやし、キャベツ、にら りんご	541 kcal 19.5 g 11.7 g 1.3 g
24月	きんろうかんしゃの日のふりかえ休日						
25火	ジャンバラヤ	○	魚のバーベキューソース キャベツスープ みかん	ぎゅうにゅう、とり、ウィンナー あぶらカレー、ぶたにく、レンズまめ	こめ、あぶら、バター こめこ、かたくりこ、さとう	にんにく、たまねぎ、コーン、にんじん トマトピューレ、青ピーマン キャベツ、みかん	542 kcal 24.0 g 17.4 g 2.5 g
26水	梅じゃごごはん	○	きりぼし大根入りたまごやき 磯香あえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ かつおぶし、たまご、とり、のり あぶらあげ、とうふ、赤みそ、白みそ	こめ、さとう、あぶら ごま油、さといも	カリカリ梅、切干しだいこん、ねぎ こまつな、にんじん、もやし こほう、だいこん	537 kcal 24.4 g 18.1 g 2.6 g
27木	ごはん	○	豆腐ハンバーグ こがしオニオンスープ さつまいものりんご煮	ぎゅうにゅう、ぶたにく しほりとうふ、ベーコン	こめ、あぶら、豆乳、バター バター、さつまいも、さとう	たまねぎ、だいこん にんじん、パセリ、りんご	593 kcal 21.2 g 19.8 g 1.9 g
28金	白いんげん豆の トースト	○	ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、ロースハム いんげんまめ、チーズ ぶたにく、だいず	食パン、あぶら、バター マヨネーズ(卵不使用) こめこ、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、だいこん、きゅうり	590 kcal 27.5 g 26.1 g 2.8 g

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※給食で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べてみるよう、ご協力をお願いいたします。アレルギーや給食については栄養士までご相談ください。

運動会にそなえて3つのやくそく

- 1、前日の夜は、はやく寝て、しっかり睡眠！
- 2、当日の朝は早く起きよう！
- 3、朝ごはんをしっかりと食べよう！



赤、黄、緑の食べ物が全部そろった朝ごはんは栄養満点！練習してきたことを精一杯出し切るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう！