



11月

こんだてひょう



深谷市立大奇小学校

平成29年11月

ひにち	こんだて		牛乳	食品の体の中での働き			栄養価 熱量kcal 蛋白質g
				血や肉を作るもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	
1 (水)	かてめし	チーズはんぺんフライ 茹でキャベツ 吟子汁		牛乳 凍り豆腐 油揚げ チーズはんぺんフライ 鮭 豆腐 味噌	酢飯 サラダ油 三温糖 じゃがいも	ゴボウ 人参 干し椎茸 かん びょう サヤインゲン キャベツ 大根 ねぎ オレンジ	694 24.6
2 (木)	サンマーメン	みそポテト 海草サラダ チーズで鉄分		牛乳 豚肉 みそ 海草ミックス チーズで鉄分	中華麺 サラダ油 ゴマ 油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 三温糖 砂糖 ごま	しょうが にんじん たけのこ もやし ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	709 23.1
7 (火)	コロッケサンド	ハムと大根のサラダ クラムチャウダー		牛乳 白花豆コロッケ ハム ベーコン あさり	子どもパンスライス 油 砂糖 じゃがいも	大根 きゅうり キャベツ 人参 レモン汁 たまねぎ 白菜	614 22.8



秋 風 給 食

8 (水)	おにぎり バターロール	ピザ 揚げ春巻き フドウゼリー ほうれん草のソテー		ジョア ハム とろけるチーズ 春巻き ウィンナー	茶飯 バターロール ナン 油 オリーブ油	赤ピーマン トウモロコシ ほうれん草 にんじん ぶどうゼリー たまねぎ	704 24.6
9 (木)	五目うどん	カミカミかき揚げ おひたし		牛乳 鶏肉 焼き竹輪 なると 油揚げ すりめ 大豆 あさり ひじき 卵 かつお節	うどん サツマイモ 油 薄力粉	にんじん 干し椎茸 ねぎ 小松菜 ゴボウ ほうれん草 キャベツ	640 24.8
13 (月)	ごはん	家常豆腐 ワカサギフリッター 深谷葱のナムル		牛乳 豚肉 厚揚げ ハム ワカサギフリッター	ごはん 油 砂糖 片栗 粉 ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし ほうれん草	643 22.8
15 (水)	秋の香りごはん	厚焼き玉子 野菜のゴママヨネーズ和え すまし汁		牛乳 油揚げ 鶏肉 厚焼き玉子 糸かまぼこ わかめ なると	茶飯 さつまいも 油 砂 糖 ゴマ 白玉麩 ノンエッグマヨネーズ	しめじ にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり 小松菜 たまねぎ	634 23.9
16 (木)	ごまみそラーメン	しょうまい ハムのマリネ バナナ		牛乳 豚ひき肉 みそ ハム	ホット中華麺 油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし たら ねぎ キクラゲ しなちく きゃべつ きゅうり バナナ レモン汁	661 25.2
20 (月)	ごはん	じゃがいものカレー煮 ししゃもフリッター たくわんサラダ		牛乳 豚肉 さつま揚げ ししゃもフリッター ハム	ごはん じゃがいも 突きこんやく 油 ごま 三温糖	にんじん 玉葱 サヤインゲン 刻みたたくわん キャベツ きゅうり みかんゼリー	689 21.2
21 (火)	フルーツク ムサンド	ポトフ 大根とジャコのサラダ		牛乳 クレーミーパウ ダー 豚肉 ウィンナー わかめ ベーコン ちりめんじゃこ	コッパパンスライス 油 じゃがいも 三温糖 ごま	もも パイン みかん バナナ 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ だいこん	660 22.0
22 (水)	カツ丼	磯の香あえ なめこ汁		牛乳 鶏肉 のり みそ かつお節 ちりめんじゃ こ 豆腐	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん なめこ ねぎ こまつな	622 29.0
24 (金)	ごはん	サバのソース焼き 切り干し大根の炒り煮 豚汁		牛乳、サバ みそ あさ り ちくわ 油揚げ 豚 肉 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 油 ごま 三温糖 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ゴボウ 切り干し大根 だいこん ねぎ	636 26.7
27 (月)	ごはん	鶏肉のネギマヨポン焼き ヘルシーサラダ かきたま汁		牛乳 鶏肉 ツナ なると たまご	ごはん マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	ねぎ キャベツ きゅうり ゴボウ にんじん リンゴ 小松菜 たまねぎ	602 28.7
28 (火)	きなこ揚げパン	彩の国サラダ かぶの豆乳スープ		牛乳 きな粉 ひじき ベーコン あさり 豆乳	コッパパン 油 砂糖 さつまいも ノンエッグ マヨネーズ じゃ がいも	小松菜 れんこん たまねぎ にんじん えのき かぶ	656 21.3
29 (水)	ハヤシライス	オムレツ グリーンサラダ		牛乳 豚肉 オムレツ チーズ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが フロッコリー キャベツ きゅうり レモン汁	676 22.1
30 (木)	深谷ねぎ たっぴいうどん	リンゴパンケーキ 小松菜とジャコの炒り煮		牛乳 鶏肉 なると たまご ちりめんじゃこ	地粉うどん 油 蒸しパンミックス	ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが りんご キャベツ とうもろこし 小松菜	633 22.9
給食回数		16回 パン4回 麺4回 ご飯8回 *行事や材料の購入等により献立変更する場合があります。		平均栄養量 熱量 (kcal)			657
				たんぱく質 (g)			24.0

…カミカミこんだて

…ふるさと給食

収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を多く取り入れています。地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

食物繊維とってますか??

食物繊維(しょくもつせんい)は食べ物の中にはいて、人のおなかの中では消化できない物のことです。野菜やキノコ、いもなどに多く含まれ、いろいろな働きをしてくれます!

- ・かみ応えUpで、歯を丈夫にしてくれる!
- ・余分な栄養や有害物質を吸い取って出す!
- ・腸のお掃除、便を出やすくしてくれる!



