

* 11月のこんだて予定表 *

小木小学校

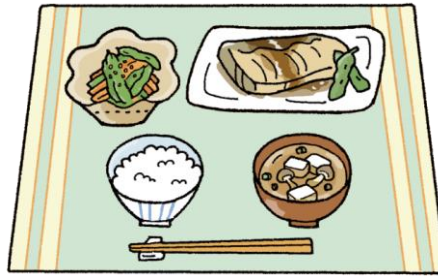
・ 今月予定している地場産物は…

米、能登牛、きゅうり、大根
さつまいも、ふくらぎ、さば
しいたけ です。

地元のおさかなを使った給食

11/7(金)ふくらぎの西京焼きが登場します。
生姜と白みそで味付けしました。

11月24日は和食の日



いいにほんしよくの日の
1 1 2 4
ごろ合わせで、和食の日と
なりました。

旬の食べ物を食べることは、
季節を感じるだけでなく、地
産地消につながります。

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
3日		4日		5日		6日		7日	
ぶんか ひ 文化の日		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 P: 21.1g F: 22.4g 食塩 2.1g	エネルギー 614kcal	ほくほくカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ふくじんづけ 福神漬あえ P: 19.9g F: 17.4g 食塩 2.4g	エネルギー 627kcal	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 うふう 洋風おでん だいず 大豆のころころサラダ P: 23.9g F: 21.2g 食塩 2.0g	エネルギー 615kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さいきょうや ふくらぎの西京焼き こんにやくきんぴら だいこん あぶら 大根と油あげのみそ汁 P: 24.4g F: 20.5g 食塩 1.9g	エネルギー 597kcal
「自由と平和を愛し、文化をすす める」日とされています。文化と は、“人が作り出した考え方や楽 しみ”のこと。また、生活が便利 になるための研究や発明などの ことです。		米 パン粉 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ごま ぶた肉 さきいか 油あげ みそ 牛乳 にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし 白菜 干しいたけ		米 白麦 じゃがいも さつまいも 油 カレールウ ぶたも肉 牛乳 にんじん かぼちゃ トマト 玉ねぎ きゅうり 大根 しょうが にんにく りんご		米 さとう パン粉 こんにやく 油 ノンエッグマヨネーズ とりひき肉 さつまあげ 大豆 ツナ 牛乳 わかめ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり		米 さとう こんにやく 油 ごま油 ごま ふくらぎ さつまあげ 油あげ みそ 牛乳 にんじん ピーマン 小松菜 ごぼう 大根 しょうが	
10日		11日		12日		13日		14日	
そぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 P: 27.7g F: 21.2g 食塩 2.5g	エネルギー 627kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ポテトサラダ みそ汁 P: 21.3g F: 21.8g 食塩 1.8g	エネルギー 593kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 揚げそばのチリソースがけ 磯香あえ みそ汁 P: 24.3g F: 20.9g 食塩 2.3g	エネルギー 607kcal	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆のキーマカレー だいこん せんざ 大根の千切りサラダ キャンディチーズ P: 25.2g F: 31.6g 食塩 3.2g	エネルギー 613kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ ツナサラダ 野菜スープ P: 23.7g F: 20.8g 食塩 2.1g	エネルギー 607kcal
米 白麦 さとう 油 ごま油 ごま ぶたひき肉 たまご 大豆 とうふ みそ 牛乳 にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ しいたけ なめこ		米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ごま たまご ロースハム 油あげ みそ 牛乳 にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ もやし		米 米粉 さとう 油 ごま さば 厚揚げ 牛乳 のり ほうれん草 にんじん 玉ねぎ もやし 大根 しょうが にんにく 干しいたけ		コッペパン じゃがいも さとう 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ ぶたひき肉 ロースハム 大豆 牛乳 チーズ にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし しょうが		米 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ぶたも肉 大豆 ツナ 牛乳 ピーマン にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり ぶなしめじ	
17日		18日		19日		20日		21日	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 P: 26.4g F: 19.3g 食塩 2.1g	エネルギー 618kcal	おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 P: 26.9g F: 17.7g 食塩 2.7g	エネルギー 617kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりのからあげ きりばしだいこん 切干大根のピリ辛炒め みそ汁 P: 25.8g F: 18.7g 食塩 2.0g	エネルギー 608kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 肉野菜炒め ワンタンスープ マスカットゼリー P: 21.8g F: 15.3g 食塩 1.4g	エネルギー 595kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしの電田揚げ きりばしだいこん いたに 切干大根の炒め煮 ごぼうと厚揚げのみそ汁 P: 20.9g F: 19.9g 食塩 1.4g	エネルギー 595kcal
米 小麦粉 さとう しらたき 油 魚すり身 とりも肉 大豆 焼きとうふ 油あげ みそ 牛乳 ひじき にんじん グリンピース 白菜 もやし ねぎ にんにく とうもろこし えの きたけ		米 白麦 じゃがいも さとう 油 ごま とりも肉 ちくわ たまご 油あげ みそ 牛乳 わかめ グリンピース にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ		米 かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま とりむね肉 ぶたも肉 みそ 牛乳 わかめ 小松菜 にんじん にんにく 切干大根		米 ワンタン さとう ゼリー 油 ぶたも肉 牛乳 にんじん ピーマン 小松菜 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが ぶなしめじ マスカット		米 かたくり粉 じゃがいも さとう 油 いわし さつまあげ 厚揚げ みそ 牛乳 にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ 切干大根 干しいたけ	
24日		25日		26日		27日		28日	
11/23 勤労感謝の日 「勤労をたつとび、生産を祝い、国 民が互いに感謝しあう日」です。 働く人にありがとうをし、とれた作 物にも感謝の気持ちをもちましよう。		ごはん(減) ぎゅうにゅう 牛乳 春巻き ほうれん草のごまあえ わかめうどん P: 18.9g F: 24.4g 食塩 3.1g	エネルギー 689kcal	マーボー丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ とうにゅう 豆乳プリン P: 27.8g F: 20.7g 食塩 1.9g	エネルギー 688kcal	しよく 食パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉コロッケ やさい 野菜サラダ さつまいものクリームシチュー 食パン ジャム パン粉 じゃがいも さつまいも 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ P: 22.6g F: 25.7g 食塩 2.6g	エネルギー 606kcal	のとうし 能登牛の牛丼 ぎゅうにゅう 牛乳 すくせきづ 即席漬け みそ汁 P: 35.1g F: 28.7g 食塩 3.1g	エネルギー 719kcal
11/24 和食の日 「和食文化の重要性を再確認し、 次世代に継承することが目的で 作られた日」です。		米 うどん 小麦粉 さとう 油 ごま とりひき肉 牛乳 わかめ ほうれん草 にんじん もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ		米 白麦 さとう かたくり粉 油 ぶたひき肉 かつお節 大豆ミンチ みそ 牛乳 豆乳 にんじん なら ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ		食パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉コロッケ 牛乳 さつまいものクリームシチュー 食パン ジャム パン粉 じゃがいも さつまいも 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ P: 22.6g F: 25.7g 食塩 2.6g		米 さとう おつゆふ 油 能登牛 みそ 牛乳 こんぶ わかめ にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	