



こんだてだよ!



家庭数配布

裾野市立東小学校
令和3年10月29日

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	おしらせ	
			からだをつくるもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギーのもとに なるたべもの			
1	月	だいきゅう日	(学校がある場合は、おべんとうの用意をお願いします)					
2	火	キムチチャーハン	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ はくさい	こめ むぎ ごまあぶら	703 21.3	キムチチャーハン 給食室で作ります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ			
		ちゅうかスープ	わかめ とうふ なた	えのきたけ ほうれんそう	はるさめ ねぎあぶら			
		もちアイス	にゅうせいひん		さとう もちごめ			
3	水	ぶんかの日						
4	木	ちゅうかめん			ちゅうかめん	648 24.3	手洗いうがいを しっかり! 	
		ひきにくみそラーメンスープ	ぶたにく なた みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし いら ねぶかねぎ にんにく しょうが	あぶら かたくりこ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	あぶら こむぎこ はるさめ こめこ			
		しおだれきゅうり		きゅうり	ごまあぶら			
5	金	ごはん			こめ	630 24.4		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにやく さとう あぶら			
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり あかじそ				
		なっとう	なっとう					
8	月	ごはん			こめ	608 25.1	よくかんで食おう! 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりのにんにくしょうゆやき	とりにく	にんにく	さとう			
		れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん にんじん さやいんげん	こんにやく さとう ごまあぶら あぶら			
		とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん えのきたけ こまつな				
9	火	こめこロールパン			パン こめこ	693 35.1		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さけのマヨコーンやき	さけ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	ノンエッグマヨネーズ			
		ポークビーンズ	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト マッシュルーム	じゃがいも あぶら			
		メイプルジャム			みずあめ さとう メイプルシロップ			
10	水	ごはん			こめ	571 20.8		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さといものそぼろに	ぶたにく あつあげ	にんじん さやいんげん しょうが	だいちゅうじいも あぶら さとう			
		こまつなのみそしる	みそ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな				
		ひじきのり	ひじき のり にぼし		みずあめ さとう			
11	木	まるがたよこわりパン			パン	624 26.7		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ハンバーグきのこソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	バター さとう			
		キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう				
		いちごミルクゼリー	にゅうせいひん	いちご	さとう みずあめ			
12	金	むぎごはん			こめ むぎ	688 24.1		
		こんさいカレー	ぎゅうにく ひよこまめ だいす チーズ	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも カレールウ あぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ほうれんそうサラダ		ほうれんそう もやし とうもろこし	あぶら さとう			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
15	月	ごはん			こめ	670 23.4		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ぶりのフライ	ぶり		パンこ あぶら こむぎこ			
		ひじきのいために	ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん えだまめ	さとう あぶら			
		さつまじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう はくさい こまつな	さつまいも			

《裏もあります》

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
16	火	シュガートースト			パン さとう マーガリン	558 21.3	2年 給食なし
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミックスベジタブルソテー		にんじん とうもろこし えだまめ	バター		
		やさいのポトフ	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ほうれんそう	じゃがいも		
17	水	ごはん			こめ	657 28.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいず	ねぶかねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう かたくりこ あぶら ねぎあぶら		
		しらすしゅうまい	しらす たら	たまねぎ	こむぎこ		
		こまつなのちゅうかいため		こまつな とうもろこし	ごまあぶら		
18	木	ソフトめん			ソフトめん	709 26.6	お茶を たべ茶おう!
		ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ	あぶら こむぎこ バター		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンのソテー		とうもろこし ほうれんそう	オリーブ油		
		てづくりスイートチャポテト	ぎゅうにゅう	せんちゃ	さつまいも さとう なまクリーム バター		
19	金	するがのきわみごはん			こめ	631 22.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さんまのかばやき	さんま		あぶら かたくりこ みずあめ さとう		
		こんぶあえ	こんぶ	こまつな キャベツ			
		いものこじる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ	さといも		
22	月	ごはん			こめ	626 23.0	3年・6年 給食なし
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おやこに	とりにく たまご なんと	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう あぶら		
		だいこんのわふうサラダ	わかめ のり	だいこん とうもろこし			
		りんご		りんご			
23	火	きんろうかんしゃのひ					
24	水	きのこのたきこみごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ しめじ えのきたけ まいたけ	こめ むぎ あぶら さとう	645 22.5	11月24日は 「和食の日」 6年 給食なし きのこいり たきこみごはん 給食室で炊きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やさいいりたまごやき	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ	さとう あぶら		
		すましじる	とうふ かまぼこ	にんじん みつば			
		おちやのクリームだいふく	にゅうせいひん しろいんげんまめ	せんちゃ	もちこ しょうしんこ		
25	木	きゅうしょくなし お弁当の用意をお願いします。					
26	金	ごはん			こめ	686 21.6	給食費 引き落とし日
		ハヤシライスソース	ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく トマト パセリ	こむぎこ バター なまクリーム あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フルーツのゼリーあえ		みかん パイナップル りんご ぶどう	さとう		
29	月	ごはん			こめ	685 25.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくとだいずのみそがらめ	ぶたにく だいず みそ		かたくりこ こむぎこ あぶら さとう		
		けんちんじる	とうふ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さといも こんにやく ごまあぶら		
		みかん		みかん			
30	火	マーガリンいりバターロールがたパン			パン マーガリン さとう	698 28.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのこうそうやき	さけ	バジル	オリーブ油		
		にしよくソテー		ほうれんそう とうもろこし	バター		
さつまいものポタージュ	ぎゅうにゅう だいふくまめ しろいんげんまめ	たまねぎ パセリ	さつまいも なまクリーム				

*都合により献立を変更する場合があります。

「食事のあいさつ」に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を含めて言えるといいですね。

裾野市栄養士会

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。