



# こんだてだよ！



家庭数配布

裾野市立東小学校  
令和4年10月28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<br>(kcal)<br>たんぱくしつ<br>(g) | おしらせ                                                                        |
|----|----|--------------------------|------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                          | からだをつくるもとに<br>なるたべもの   | からだのちょうしを<br>ととのえるたべもの                          | エネルギーのもとに<br>なるたべもの          |                                  |                                                                             |
| 1  | 火  | まるがたパン                   |                        |                                                 | パン                           |                                  | <b>運動会<br/>おつかれさま！</b><br>体力回復には、食事が<br>大切！エネルギーを<br>チャージして体の回復<br>を助けてね。   |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 634                              |                                                                             |
|    |    | ハンバーグきのこソース              | とりにく ぶたにく              | たまねぎ トマト にんにく しょうが<br>ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム        | さとう デミグラスソース                 | 26.4                             |                                                                             |
|    |    | 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<br>ホールコーン ほうれんそう                 |                              |                                  |                                                                             |
|    |    | いちごミルクゼリー                | ぎゅうにゅう                 | いちご                                             | さとう みずあめ                     |                                  |                                                                             |
| 2  | 水  | ごはん                      |                        |                                                 | こめ                           |                                  |                                                                             |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 670                              |                                                                             |
|    |    | マーボー豆腐                   | とうふ ぶたにく だいず<br>みそ     | たまねぎ にんじん たけのこ<br>しいたけ にんにく しょうが ねぎ             | かたくりこ ねぎあぶら                  | 28.4                             |                                                                             |
|    |    | やきぎょうざ                   | ぶたにく とりにく だいず          | キャベツ にら しょうが                                    |                              |                                  |                                                                             |
|    |    | こまつなのちゅうかいため             |                        | こまつな ホールコーン                                     | ごまあぶら                        |                                  |                                                                             |
| 3  | 木  | ぶ  ん  か の  日             |                        |                                                 |                              |                                  |                                                                             |
| 4  | 金  | ごはん                      |                        |                                                 | こめ                           |                                  | <b>1年、5年<br/>いずみ5年、<br/>いずみ1・3組<br/>給食なし</b>                                |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 581                              |                                                                             |
|    |    | だいちゅうじいものそばろに            | 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 さとう<br>こめあぶら        | 21.7                             |                                                                             |
|    |    | こまつなのみそしる                | みそ                     | こまつな だいこん えのきだけ<br>にんじん                         |                              |                                  |                                                                             |
|    |    | しそひじき                    | ひじき                    | しそのみ かんてん                                       | さとう キヌア                      |                                  |                                                                             |
| 7  | 月  | ふきよせおこわ                  | とりにく                   | にんじん ぶなしめじ                                      | こめ もちこめ こんにゃく<br>くり さとう      |                                  | <b>ふきよせおこわ</b><br><br>11月7日は、「立冬」<br>北風に吹きよせられた<br>落ち葉をイメージして、<br>給食室で作ります。 |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 566                              |                                                                             |
|    |    | やさしいりたまごやき               | たまご とりにく もずく           | にんじん たけのこ しいたけ                                  | さとう                          | 23.1                             |                                                                             |
|    |    | ふじる                      | とうふ ぶ                  | たまねぎ にんじん えのきだけ<br>こまつな                         |                              |                                  |                                                                             |
|    |    | あじつきこざかな                 | かたくちいわし                |                                                 | さとう                          |                                  |                                                                             |
| 8  | 火  | こめこロールパン                 |                        |                                                 | こめこいりパン                      |                                  | <b>手洗いがいち<br/>しっかり！</b><br>                                                 |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 693                              |                                                                             |
|    |    | とりにくのマスタードやき             | とりにく                   |                                                 | ノンエッグマヨネーズ                   | 28.8                             |                                                                             |
|    |    | ゆでブロッコリー                 |                        | ブロッコリー                                          | じゃがいも パセリ こむぎこ<br>バター なまクリーム |                                  |                                                                             |
|    |    | はくさいのクリームに               | ベーコン ぎゅうにゅう            | はくさい たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム                       |                              |                                  |                                                                             |
| 9  | 水  | ごはん                      |                        |                                                 | こめ                           |                                  |                                                                             |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 603                              |                                                                             |
|    |    | きせつのにもの                  | とりにく                   | れんこん ごぼう にんじん<br>しいたけ                           | さといも さつまいも<br>こんにゃく さとう      | 20.6                             |                                                                             |
|    |    | はくさいのおひたし                |                        | はくさい ほうれんそう                                     |                              |                                  |                                                                             |
|    |    | わかさぎのフライ                 | わかさぎ                   |                                                 | パンこ こむぎこ こめこ<br>こむぎこ         |                                  |                                                                             |
| 10 | 木  | ちゅうかめん                   |                        |                                                 |                              |                                  |                                                                             |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 583                              |                                                                             |
|    |    | ひきにくみそラーメンスープ            | ぶたにく なんと みそ            | たまねぎ キャベツ もやし にら<br>にんじん ホールコーン ねぎ<br>しょうが にんにく | こめあぶら かたくりこ                  | 23.8                             |                                                                             |
|    |    | はるまき                     | ぶたにく                   | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しょうが しいたけ                     | こむぎこ かたくりこ<br>こめこ            |                                  |                                                                             |
|    |    | しおだれきゅうり                 |                        | きゅうり                                            | ごまあぶら                        |                                  |                                                                             |
| 11 | 金  | むぎごはん                    |                        |                                                 | こめ                           |                                  |                                                                             |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 636                              |                                                                             |
|    |    | こんさいカレー                  | ぎゅうにく ひよこまめ<br>だいず チーズ | たまねぎ れんこん ごぼう にんじん<br>にんにく しょうが りんご             | じゃがいも カレールウ                  | 21.8                             |                                                                             |
|    |    | ほうれんそうサラダ<br>くだもの(かき)    |                        | ほうれんそう もやし ホールコーン<br>かき                         | さとう こめあぶら                    |                                  |                                                                             |
| 14 | 月  | ごはん                      |                        |                                                 | こめ                           |                                  | <b>きせつのくだもの<br/>(かき、りんご)</b><br><br>季節の味覚、柿や<br>りんごを味わおう！                   |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 626                              |                                                                             |
|    |    | おやこに                     | とりにく なんと<br>たまご        | たまねぎ にんじん たけのこ<br>しいたけ                          | じゃがいも こめあぶら<br>さとう           | 23.0                             |                                                                             |
|    |    | だいこんのわふうサラダ<br>くだもの(りんご) | わかめ かいそう               | だいこん<br>りんご                                     |                              |                                  |                                                                             |
| 15 | 火  | マーガリンいりパン                |                        |                                                 | マーガリンいりパン                    |                                  |                                                                             |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 716                              |                                                                             |
|    |    | さけのこうそうやき                | さけ                     |                                                 | オリーブオイル                      | 28.5                             |                                                                             |
|    |    | ほうれんそうとコーンのソテー           |                        | ほうれんそう ホールコーン                                   | バター                          |                                  |                                                                             |
|    |    | さつまいものポタージュ              | ぎゅうにゅう いんげんまめ          | たまねぎ パセリ                                        | さつまいも なまクリーム                 |                                  |                                                                             |
| 16 | 水  | ごはん                      |                        |                                                 | こめ                           |                                  | <b>よくかいを食えよう！</b><br>                                                       |
|    |    | ぎゅうにゅう                   | ぎゅうにゅう                 |                                                 |                              | 617                              |                                                                             |
|    |    | いかのさらさあげ                 | いか                     | しょうが                                            | かたくりこ こめあぶら                  | 24.4                             |                                                                             |
|    |    | キャベツとこまつなのいためもの<br>とんじる  | ぶたにく とうふ みそ            | キャベツ こまつな<br>だいこん にんじん ごぼう ねぎ                   | ごまあぶら<br>さといも こんにゃく          |                                  |                                                                             |

《 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<br>(kcal) | おしらせ                                                                                       |
|----|----|-----------------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                               | からだをつくるもとに<br>なるたべもの | からだのちょうしを<br>ととのえるたべもの | エネルギーのもとに<br>なるたべもの | たんぱくしつ<br>(g)   |                                                                                            |
| 17 | 木  | やまがたしょくパン                                     |                      |                        | パン                  | 666<br>31.1     |                                                                                            |
|    |    | ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう               |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | さけのマヨコーンやき                                    | さけ ぎゅうにゅう チーズ        | たまねぎ ホールコーン パセリ        | ノンエッグマヨネーズ          |                 |                                                                                            |
|    |    | ポークビーンズ                                       | ぶたにく だいず             | たまねぎ にんじん トマト          | じゃがいも こめあぶら         |                 |                                                                                            |
|    |    | ブルーベリージャム                                     |                      | ブルーベリー                 | さとう                 |                 |                                                                                            |
| 18 | 金  | ごはん                                           |                      |                        | こめ                  | 684<br>26.6     |                                                                                            |
|    |    | ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう               |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | なっとう                                          | だいず                  |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | さといものあげに                                      | とりにく                 | たまねぎ にんじん えだまめ         | さといも かたくりこ さとう      |                 |                                                                                            |
|    |    | あおのりボールのしる                                    | あぶらあげ とうふ みそ         | だいこん キャベツ ねぎ           | かたくりこ さとう           |                 |                                                                                            |
|    |    |                                               | たら だいず ひとえぐさ         |                        |                     |                 |                                                                                            |
| 21 | 月  | ごはん(するがのきわみ)                                  |                      |                        | こめ                  | 572<br>24.8     | <div>だして<br/>味わう<br/>和食の日</div>                                                            |
|    |    | ☆するがのきわみ・・・沼津市大平地区で作られた、一等級のお米だけを厳選した特別なお米です。 |                      |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう               |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | さばのみそゆうあんやき                                   | さば みそ                | しょうが                   | さとう                 |                 |                                                                                            |
|    |    | ひじきのいために                                      | ひじき あぶらあげ            | にんじん えだまめ              | さとう こめあぶら           |                 |                                                                                            |
|    |    | さつまあげ                                         |                      |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | とうふとかまぼこのすましじる                                | とうふ かまぼこ             | だいこん にんじん ほうれんそう       |                     |                 |                                                                                            |
|    |    |                                               |                      | えのきたけ                  |                     |                 |                                                                                            |
| 22 | 火  | マチュプースふうませこみごはん                               | えび まぐろ               | たまねぎ にんじん ピーマン         | こめ むぎ こめあぶら         | 649<br>27.1     | <div>ワールドカップ<br/>メニュー<br/>開催国のカタル料理<br/>「マチュプース」、<br/>「アラビック<br/>コーヒー」を<br/>体験してみよう！</div> |
|    |    | ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう               | トマト                    | こめあぶら               |                 |                                                                                            |
|    |    | タンドリーチキン                                      | とりにく ヨーグルト           | にんにく                   |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | レンズまめのスープ                                     | ひよこまめ レンズまめ          | たまねぎ キャベツ にんじん         | じゃがいも               |                 |                                                                                            |
|    |    |                                               |                      | さやいんげん マッシュルーム じゃがいも   | オリーブオイル             |                 |                                                                                            |
|    |    | アラビックコーヒーふうデザート                               | とうにゅう だいず            | しょうが にんにく              | みずあめ かたくりこ さとう      |                 |                                                                                            |
| 23 | 水  | きんろうかんしゃのひ                                    |                      |                        |                     |                 |                                                                                            |
| 24 | 木  | ソフトめん                                         |                      |                        | こむぎこ                | 695<br>26.8     | <div>お茶を<br/>たべ茶おう！</div> <div>6年<br/>給食なし</div>                                           |
|    |    | ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう               |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | ミートソース                                        | ぶたにく ぎゅうにく           | たまねぎ トマト マッシュルーム       | こむぎこ バター            |                 |                                                                                            |
|    |    |                                               | にんじん パセリ にんにく        | オリーブオイル                |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | コーンのソテー                                       |                      | ホールコーン ほうれんそう          | さつまいも バター           |                 |                                                                                            |
|    |    | スイートチャポテト                                     | ぎゅうにゅう               | せんちゃ                   | さとう なまクリーム          |                 |                                                                                            |
| 25 | 金  | ごはん                                           |                      |                        | こめ                  | 601<br>27.1     | <div>6年<br/>給食なし</div>                                                                     |
|    |    | ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう               |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | さわらのにんにくしょうゆやき                                | さわら                  | にんにく                   | さとう こまあぶら           |                 |                                                                                            |
|    |    | 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       | こんにゃく こめあぶら         |                 |                                                                                            |
|    |    | 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        | さとう こまあぶら           |                 |                                                                                            |
| 28 | 月  | ごはん                                           |                      |                        | こめ                  | 666<br>23.5     | <div>給食費<br/>引き落とし日</div>                                                                  |
|    |    | 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          |                        | こむぎこ かたくりこ          |                 |                                                                                            |
|    |    | けんちんじる                                        | とうふ                  | だいこん にんじん ごぼう はねぎ      | こめあぶら さとう           |                 |                                                                                            |
|    |    | くだもの(みかん)                                     |                      | みかん                    | さといも こんにゃく          | こめあぶら           |                                                                                            |
| 29 | 火  | ねじりがたパン                                       |                      |                        | パン                  | 631<br>30.7     | <div>3年<br/>給食なし</div>                                                                     |
|    |    | ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう               |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | とりにくのマーマレードやき                                 | とりにく                 |                        | マーマレードジャム           |                 |                                                                                            |
|    |    | さんしょくソテー                                      |                      | ほうれんそう にんじん ホールコーン     | バター                 |                 |                                                                                            |
|    |    | いろいろまめのトマトに                                   | ぶたにく だいず             | たまねぎ にんじん マッシュルーム      | じゃがいも こめあぶら         |                 |                                                                                            |
|    |    |                                               | ひよこまめ きんときまめ         | トマト にんにく パセリ           |                     |                 |                                                                                            |
| 30 | 水  | ごはん                                           |                      |                        | こめ                  | 677<br>22.2     |                                                                                            |
|    |    | ぎゅうにゅう                                        | ぎゅうにゅう               |                        |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | ハヤシライスソース                                     | ぎゅうにく ぶたにく           | たまねぎ にんじん マッシュルーム      | こむぎこ バター            |                 |                                                                                            |
|    |    |                                               | ぶなしめじ にんにく           | なまクリーム こめあぶら           |                     |                 |                                                                                            |
|    |    | フルーツのヨーグルトあえ                                  | ヨーグルト                | パインアップル りんご みかん        | デミグラスソース            |                 |                                                                                            |
|    |    |                                               |                      |                        | さとう                 |                 |                                                                                            |

\*都合により献立を変更する場合があります。

11月24日

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

裾野市栄養士会

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う

はしを正しく使って食べる

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

旬の食べ物を味わう