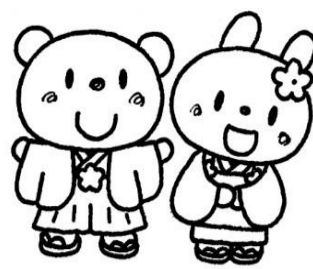


# 11がっ

## こんだてひょう(19回)



令和2年10月29日  
伊東市立富戸小学校

※栄養価表示は、中学年のものです。  
(低学年は2割減、高学年は2割増です。)

食材は、天候等で変更になる場合があります。

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの ち にく ほね つく 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちようみりよう・その他 <sup>た</sup>	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
2月		さつまんま	ぶたにく さつまあげ	こめ さつまいも くるごま		しお しょうゆ さけ みりん	594kcal 23.4g 18.1g 3.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ししゃものたつたあげ	ししゃものたつたあげ(ししゃも こむぎこ でんぶん さとう)あぶら				
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり だいこん	ゆかり しお	
		みそしる	とうふ きわかめ みそ さばぶし				
	アップルゼリー	かんてん	さとう	りんごかじゅう			
4水		ごはん		こめ			630kcal 25.8g 19.9g 2.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		カレーマナー	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	カレーこ しょうゆ さけ ケチャップ パイタン	
		じゃことごまのサラダ	しらすぼし	あぶら さとう ごま	だいこん にんじん もやし キャベツ きゅうり	しお しょうゆ りんごす	
	かき			かき			
5木		さざえごはん	さざえ	こめ		しょうゆ さけ しお	684kcal 30.1g 22.5g 3.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのちゃんちゃんやき	さば みそ	さとう あぶら	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	しお こしょう しょうゆ みりん	
		からしあえ	たまご	はるさめ さとう ごま あぶら	ほうれんそう もやし にんじん	しお しょうゆ す	
	だいこんとぶたにくのべっこうに	ぶたにく	さとう あぶら	だいこん にんじん いんげん	しょうゆ さけ		
	オレンジ			オレンジ			
6金		しよくパン		しよくパン			644kcal 25.7g 21.0g 2.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごもくやきそば	ぶたにく えび	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう ごま油	にんじん ねぎ たけのこ はくさい ちんげんさい きくらげ	しょうゆ しお オイスターソース トウバンジャン パイタン	
		しらすしゅうまい	しらすしゅうまい(しらす たまねぎ たらすりみ こむぎこ かたくりこ)	さとう	キャベツ とうもろこし きゅうり あかピーマン	す しお こしょう	
	ビーンズサラダ	いんげんまめ		バナナ			
9月		くりごはん		こめ くり ごま		しお しょうゆ さけ	677kcal 26.7g 23.2g 3.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わらさのきのこソースがけ	わらさ	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく えのき しめじ	しお こしょう しょうゆ ケチャップ ワイン	
		ぐだくさんみそしる	ぶたにく とうふ さばぶし みそ	じゃがいも	にんじん キャベツ		
	りんご			りんご			
10火		こくとうしよくパン		こくとうしよくパン			685kcal 26.9g 25.9g 3.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ラザニア	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	バター こむぎこ あぶら リボンヌードル	ピーマン たまねぎ にんにく トマトかん マッシュルーム	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ワイン デミグラスソース	
		パセリドポテト	チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ	しお こしょう	
	ベジタブルスープ	ウインナー		たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	しお こしょう カレーこ コンソメ しょうゆ		
	みかん			みかん			
11水		ごはん		こめ			670kcal 25.7g 17.9g 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		すごもりたまご	たまご ぶたにく	しらたき さとう	にんじん たまねぎ	しょうゆ	
		きんときまめ	きんときまめ	さとう		しょうゆ しお	
		やさいのさっぱりあえ		さとう	キャベツ にんじん フロccoli	しょうゆ しお す	
	アシドミルク	アシドミルク					
12木		ごはん		こめ			664kcal 27.0g 22.8g 1.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくとあつあげのちゅうかいため	あつあげ ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら	ピーマン あかピーマン たけのこ しょうが にんにく しめじ	しょうゆ さけ オイスターソース	
	もやしのナムル		ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし	す しょうゆ		
	スイートビーン	いんげんまめ ぎゅうにゅう	バター さとう		みりん		
13金		しよくパン		しよくパン			665kcal 25.2g 23.2g 3.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくとさつまいものケチャップに	とりにく	さつまいも かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが いんげん	しょうゆ ケチャップ	
		ポパイスープ	ベーコン		ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう しょうゆ チンタン	
	オレンジゼリー	かんてん	さとう	みかんかじゅう			
16月	ふるさと給食週間	ごはん		こめ			640kcal 27.0g 16.3g 2.5g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		にこみおでん	あげボール ちくわ うずらたまご こんぶ さばぶし	さといも こんにやく	だいこん にんじん	しお しょうゆ さけ みりん	
		ごまあえ		すりごま さとう	ほうれんそう キャベツ	しょうゆ	
	なっとう	なっとう			タレ		
	バナナ			バナナ			

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの ち にく ほね つく 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどりのたべもの からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちょうみりょう・その他 た しょうゆ	エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん
17	ふるさと給食週間	ドックパン	フランクフルト	コッペパン あぶら	キャベツ	しお こしょう ケチャップ ソース	682kcal 26.8g 29.5g 3.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しお こしょう ブイヨン	
		はくさいとくだんごのクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ バター パンこ	にんじん たまねぎ はくさい		
		まつばあげ	だっしふんにゅう	さつまいも あぶら		しお	
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
18	ふるさと給食週間	あじといかのとうふごはん	とうふ あじ いか あぶらあげ	こめ さとう	にんじん えだまめ	しょうゆ さけ	635kcal 29.2g 22.3g 3.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょうゆ さけ	
		ぶたにくとこんにやくのみそに	ぶたにく みそ	こんにやく さとう あぶら	にんじん ピーマン ねぎ	しょうゆ さけ	
		キャベツとだいこんのかんこくふうサラダ	ハム	ごまあぶら	キャベツ だいこん にんにく	しょうゆ さけ トウバンジャン	
		みかん			みかん		
19	ふるさと給食週間	ごはん		こめ			588kcal 22.9g 18.3g 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょうゆ す とうがらし	
		あげとうふのちりソースがけ	あげだしとうふ(とうふ でんぷん)	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ トウバンジャン	
		もずくスープ	とりにく たまご もずく		こまつな たまねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ	
		りんご			しいたけ	チンタン	
		りんご			りんご		
20	ふるさと給食週間	しよくパン		しよくパン			723kcal 28.5g 32.3g 3.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょうゆ こしょう ケチャップ	
		しずおかぎゅうのハンバーグ	しずおかぎゅう たまご	パンこ あぶら	たまねぎ	ソース	
		こふきいも	だっしふんにゅう	じゃがいも	パセリ	しお	
		しずおかやさいのスープ	ぶたにく		トマト にんじん たまねぎ セロリ	しお こしょう ブイヨン	
		みかん			キャベツ		
		みかん			みかん		
24	ふるさと給食週間	しよくパン		しよくパン			621kcal 24.2g 23.6g 2.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょうゆ こしょう ブイヨン	
		ぶたにくとおまめのトマトに	ぶたにく はなまめ	あぶら かたくりこ	ピーマン トマト トマトジュース	しょうゆ ケチャップ	
		だいこんサラダ	ツナ	あぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり	しお しょうゆ す からし	
		さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう	ケーキックス さつまいも			
				さとう バター			
25	ふるさと給食週間	ごはん		こめ			598kcal 27.0g 19.5g 2.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょうゆ	
		にんじんころものおさかなソテー	さば チーズ	あぶら かたくりこ	にんじん	しょうゆ	
		はくさいとしらすのおひたし	かまあげしらす	かたくりこ	ほうれんそう はくさい	しょうゆ	
		ふゆやさいときのこのスープ	とりにく		こまつな にんじん だいこん	しょうゆ しお さけ チンタン	
		りんご			しょうが しいたけ しめじ		
		りんご			りんご		
26	和食の日	れんこんとあさりのまぜごはん	あさり	こめ	れんこん えだまめ	しょうゆ しお さけ	544kcal 23.3g 12.3g 3.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しょうゆ	
		やさいのにももの	ぶたにく	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ たけのこ		
		しらすのかきたまじる	かまあげしらす たまご さばぶし	かたくりこ	いんげん しいたけ	しお しょうゆ	
		みかん			たまねぎ はねぎ		
		みかん			みかん		
27	めんの日	ソフトめん ミートソース	ぶたにく チーズ	ソフトめん こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん セロリ	しお ソース ケチャップ	716kcal 26.4g 24.4g 3.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ブイヨン デミグラスソース	
		だいたいのごしきあえ	だいたいの	さつまいも あぶら さとう	にんにく パセリ	クッキングソース	
		オレンジ			マッシュルーム	しょうゆ	
					にんじん ちんげんさい とうもろこし		
					オレンジ		
30	月	チャーハン	ぶたにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら	ねぎ たけのこ しいたけ	しお こしょう しょうゆ チンタン	605kcal 22.2g 19.4g 3.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ちゅうかあえ		はるさめ さとう ごまごまあぶら	きゅうり にんじん キャベツ	す しょうゆ	
		ちゅうかふうわかめコーンスープ	ぶたにく くきわかめ	かたくりこ	にんじん ねぎ とうもろこし	しお こしょう しょうゆ	
		みかん			しいたけ	パイタン	
		みかん			みかん		

・加工食品の主な材料は、( )で示してあります。

今月の16日～20日までの一週間、ふるさと給食週間を実施します。静岡県産の大豆で作られた納豆やあじやいかのすり身を使った「あじといかのとうふごはん」など静岡県や伊東市で作られている食材を使用したメニューが多く登場します。中でも、20日は、静岡県畜産物協会から寄付していただいた静岡牛を使った100%静岡牛ハンバーグを実施します。ふだんの給食では、なかなか登場することがないメニューです。この週をよい機会とし、私たちが住んでいる県や市の食材を知るとともに、普段の食事に取り入れてほしいと思います。