

11月 こんだてよていひょう

藤沢市立秋葉台小学校 2024年11月

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1 金	ごはん すきやきにおかかあえ みかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	582 24.6 15.0 1.8	牛肉が入った「すきやき煮」です!
5 火	ソフトめんしろうごまタンタンうどん さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	706 25.1 21.7 2.0	サツマイモは秋葉さんの畑のものです!
6 水	ざっくごはん ししゃものひものいとこんぶのいために ぶたじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	512 22.6 16.6 2.6	もち米・麦・もちぎび・さざびが入った雑穀ごはんです!
7 木	ツナとごぼうのトースト キャロットポタージュ みかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	598 24.9 24.8 2.6	ゴボウが入って歯ごたえバツグンのトーストです!
8 金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	675 25.3 24.0 2.1	運動会前日献立の「カツ(勝つ)カレー」です!
12 火	ハンバーグサンド (セルフ) ゆでやさい まめのポタージュ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	636 32.4 27.4 2.8	胚芽パンにハンバーグをはさんで食べてください!
13 水	ごはん さけのてりやき だいすのごもくに かきたまじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	628 35.0 24.0 2.2	この日の魚は鮭! 新米ごはんといえます!
14 木	ソフトめんけんちんうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	683 31.2 20.6 2.6	大豆と高野豆腐を揚げたろしとからめてます!
15 金	そぼろごはん どんこじる パナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	600 23.2 18.7 2.1	どんこ汁にはバター入り!
18 月	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	565 29.1 19.7 1.7	きのこ汁にはまいだけ・しめじ・えのきたけが入っています!
19 火	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	618 23.7 25.7 2.3	かたやきそばは、給食室で揚げています!
20 水	ごはん おでん やさいのからししょうゆあえ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	532 22.2 19.1 1.9	「あいがも米」登場! & おでんはワインナー入り!

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
21 木	こめこロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー パナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	688 33.1 26.7 2.6	エビ・ホタテ入りのグラタンです!
22 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ さつまじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	551 24.0 16.4 2.2	秋らしい給食の「吹き寄せおこわ」が登場です!
25 月	チキンライス まめとやさいのスープ パナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	565 20.2 15.2 2.0	人気の「チキンライス」です!
26 火	サンマーメン あげぎょうざ みかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	680 27.8 16.7 2.6	「サンマーメン」は神奈川県産の料理です!
27 水	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	585 20.2 18.3 2.0	前産のものを使った「だしさわランチ」です!
28 木	くろパン かじきのマヨネーズやき こふきいも むらくもスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	637 34.3 27.0 2.7	卵が「むらくも」に見えることから「むらくもスープ」と言います。
29 金	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	583 25.9 18.6 2.3	この日のふりかけは、ちりめんじゃこ入り!

スポーツと食 食事から十分なエネルギーを!

成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、運動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多くの必要になります。不足すると、筋肉にならず、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」国民の休日です。給食がわたしたちのところに届くまでに多くの人がかかわっています。牛や豚を育てる人、米や野菜を作る人、食べ物を売る人、食べ物を運ぶ人、献立を考える人、献立をもとに作る人。かかわる全ての人に感謝の気持ちを、持って食事しましょう。

- 11月8日は「いい歯の日」。
- 8日は運動会前日給食なので、7日に「いい歯の日」給食があります!
- 11月24日は「和食の日」。
- 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。「和食の日」給食は22日です!