



11月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日	曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	カルシウム (mg)		
1	月	麦ごはん	とりのから揚げ ゆでキャベツ 大根の味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 しめじ	米 麦 でんぷん	油	665 378
2	火	ごはん	フルコギ わかめスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 砂糖 でんぷん	油 白ごま ごま油	602 313
4	木	ごはん 鉄っこひじき	すきやき煮 ごまあえ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき佃煮 (韓国・日本 他)	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ えのきたけ もやし	米 焼きふい 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	607 378
5	金	小型 セサミンパン	なめこうどん れんこんサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋) 大豆	牛乳	にんじん ねぎ 水菜	玉ねぎ なめこ れんこん 大根	小型セサミンパン うどん	マヨネーズ 白ごま	645 353
8	月	ごはん	親子煮 ひじきサラダ	鶏肉 高野豆腐 卵 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき(長崎 他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	622 342
9	火	ごはん	芋煮 のり味大豆いり りんご	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 かえりいり 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	大根 しめじ りんご	米 里芋 砂糖 こんにゃく		626 484
10	水	横割丸パン	ハンバーガー おこめんスープ	ハンバーグ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	横割丸パン 砂糖 おこめん		612 389
11	木	ごはん	さばの照焼 ゆでキャベツ 切干大根の煮物	さば(ルイベ・北欧) さつまあげ 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	さやいんげん キャベツ 切干大根 干ししいたけ	米 砂糖	油	661 316
12	金	小型 リッチパン	きのこスパゲッティ コースローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しめじ エリンギ 玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	622 335
15	月	ごはん	厚揚げの中華煮 ナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ 干ししいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま油 白ごま 油	620 408
16	火	かおりごはん	小いわしのから揚げ ゆで野菜 くすかけ	鶏肉 ちくわ	牛乳 小いわし	にんじん	キャベツ れんこん 干ししいたけ	米 里芋 でんぷん こんにゃく	油	623 302
17	水	背割りパン	ホットドッグ ビーフンスープ ヨーグルト	フランクフルト 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 干ししいたけ	背割りパン 砂糖 おこめん		645 406
18	木	ごはん	おでん キャベツとワカメのごま酢和え	鶏肉 厚揚げ さつまあげ うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	大根 もやし キャベツ	米 こんにゃく 砂糖	白ごま	642 420
19	金	味付パン	さつま芋のケチャップ煮 かみかみサラダ	鶏肉 チキンハム	牛乳 しらす干し (広島 他)	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	味付パン さつま芋 砂糖 こんにゃく	アーモンド 油	658 349
食育の日 (感謝・完食の日) (残菜ゼロの取組)										
22	月	社会見学 (1~5年生)								
24	水	味付パン	いかのカラー揚げ ゆでキャベツ 野菜スープ	いか(バル・判) 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ 干ししいたけ	味付パン でんぷん じゃがいも	油	620 308
25	木	ごはん	さんまの塩焼き せん大根 なめこのみそ汁	さんま(台湾・北海道・韓国) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳	ねぎ	大根 なめこ 玉ねぎ	米 里芋		674 382
26	金	食パン	ツナサンド ポークシチュー	まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉	牛乳	にんじん	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ グリンピース	食パン じゃがいも 上新粉	マヨネーズ 油	650 299
29	月	ごはん	里芋と鶏肉のうま煮 おひたし 納豆	鶏肉 厚揚げ 赤みそ かつお節(鹿児島) 納豆	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ	米 里芋 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	665 437
30	火	麦ごはん	あじの南蛮漬け 豆乳味噌汁	あじ(兵庫・京都) 鶏肉 豆乳 中みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	685 350

※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。 ※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 小型セサミンパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。

一食の平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	639	26.7	19.7	366	96	2.6	198	0.31	0.44	13	4.1	2.1

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりまして。
 お米は、昔から日本の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、餅や団子など、様々なものに工夫されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。