こんだてひょう

2026年 11月 三川町

こんだてめい ★牛乳は毎日1本(200cc)つきます。

		材料と体のはたらき						ひとくちメモ	熱量
		きいろの食品 熱や力のもとになる		あかの食品 血や筋肉・骨を作る		みどりの食品 体の調子をととのえる			kcal
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		小学校
		穀類・いも類 砂糖類	油脂類・種実類 脂肪の多い食品	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海草・小魚類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 こんにゃく等		中学校
		炭水化物	脂 質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維		
2 月	ごはん・鶏肉と大根のうま煮・キムチサラダ まぐろカツ　※東郷小 給食ありません	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	とりにく まぐろ・だいず なまあげ	牛乳	にんじん こまつな トマト	こんにゃく・もやし だいこん・しょうが キャベツ・にんにく たまねぎ	ごまは、血管の老化を防ぐセサミンやセサミノール、ビタミンEが多く、疲労回復に効果のあるビタミンB1も含まれています。	571 754
3	文化の日								
4 水	ごはん・みそけんちん汁・豆腐シュウマイ 三色そぼろ丼の具・りんご	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく・とうふ たまご・だいず なまあげ・みそ さかなすりみ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが・ごぼう こんにゃく・しめじ だいこん・たまねぎ えだまめ・りんご とうもろこし・ねぎ	りんごに多く含まれる食物せんいのペクチンは果肉より皮に多く含まれ、腸の働きを活発にして消化吸収を助けてくれます。今日のりんごは、朝日町和合平産の「シナノスイート」です。	685 832
5 木	【図書コラボ給食①】食パン・**ABCスープ** ポテトサラダ・ウインナーロールエッグ ブルーベリージャム	パン・マカロニ さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ	ハム たまご ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ・きゅうり たまねぎ とうもろこし ブルーベリー	図書コラボ給食の1回目は、『給食アンサンブル』の中の「ABCスープ」です。5年前の図書コラボ給食に登場して、定番メニューの一つになっている人気のスープです。	610 743
6 金	【いい歯の日献立】 ゆかりごはん・カリコリ大豆 にらたまみそ汁・切干大根のナムル	ごはん・さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ・たまご みそ・ハム だいず	牛乳 にぼし	にんじん こまつな にら・あかしそ	えのきだけ きりぼしだいこん もやし	今日は、いい歯の日献立です。よくかんで食べることで、だ液がたくさん出て消化がよくなり、さらにむし歯も防いでくれます。日ごろからしっかりかんで食べるように心がけましょう。	627 797
9 月	ごはん・大根のみそ汁 肉だんごのあんかけ(小2・中3個) 小松菜とコーンのソテー・りんご	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	とりにく なまあげ・みそ ウインナー だいず・ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん・りんご キャベツ・れんこん とうもろこし・ねぎ ごぼう・たまねぎ	冬が旬の大根は、葉に近いほうが甘く、根のほうにいくと辛みが増します。大根に含まれるビタミンCは、風邪やイライラを予防したり、疲れをとってくれたりしてくれます。	591 749
10 火	青じそごはん・コーンと卵のスープ イタリアンサラダ・鶏肉の香味あげ	ごはん・さとう でんぷん	あぶら	とうふ・たまご ハム とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ あおしそ パプリカ トマト	えのきだけ・しょうが とうもろこし キャベツ・たまねぎ きゅうり・にんにく	鶏肉は、たんぱく質が多く低脂肪です。また、他の肉にくらべてビタミンAも多く、目の健康に大きくかかわっています。勉強で疲れた目をビタミンAでまもりましょう。	587 753
11 水	ごはん・大豆入りチキンカレー 浅漬け・豆腐と野菜のナゲット(2個)	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま カレールー	とりにく だいず・とうふ とうにゅう さかなすりみ	牛乳 チーズ	にんじん トマト しそのみ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しょうが にんにく・だいこん えだまめ・れんこん なす・とうもろこし	にんじんに豊富なベータカロテンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を守ったり、免疫力を高めたりする働きがあります。	700 875
12 木	【図書コラボ給食②】 **オムライス** (チキンライス・卵シート・ケチャップ小袋) ラビオリスープ・ヨーグルト	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	とりにく ぶたにく たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	キャベツ マッシュルーム たまねぎ グリンピース	今日の図書コラボ給食は、『オムライスッス』と『おいしい季節がやってくる』という本からの「オムライス」です。チキンライスをお皿に盛り、丸い卵シートをのせて、ケチャップは各自でかけて食べてください。	671 806
13 金	【図書コラボ給食③】 ごはん・ふりかけ 米粉めんの中華スープ・白身魚フライ **ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え**	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ こめこめん	あぶら ごま	ぶたにく たら いわしぶし かつおぶし	牛乳 のり	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ・きくらげ	今日の図書コラボ給食は、『どこからきたの？おべんとう』という本の「ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え」です。みなさんが、お弁当を自分で作ることをイメージして食べてみて下さい。	604 746
16 月	ごはん・ほうれん草と卵のみそ汁 青のりポテト・ポークチャップ	ごはん・さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ・みそ たまご	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう トマト	えのきだけ たまねぎ ねぎ・にんにく マッシュルーム	豚肉に多いビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変える時や疲れている時、ストレスを感じている時に働いてくれるビタミンです。	615 777
17 火	ごはん・マーボー豆腐・ごぼうサラダ あじフリッター・りんご	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ こめこ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ・みそ ハム・あじ	牛乳 あおさ	にんじん にら トマト こまつな	しょうが・にんにく ねぎ・キャベツ ごぼう・りんご	ねぎの香りは硫化アリルで、血液の流れをよくして体を温めます。緑色の濃い部分はカロテン・白い部分にはビタミンCが多く含まれています。	638 782
18 水	コッペパン・米粉シチュー・パンプキンエッグ 野菜とツナのごまマヨサラダ	パン・さとう でんぷん こめこ じゃがいも	バター マヨネーズ ごま	とりにく まぐろ たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ・トマト かぼちゃ	キャベツ・たまねぎ きゅうり とうもろこし	かぼちゃは、紫外線や老化から細胞を守るビタミンEが多く含まれています。血行を良くする働きもあるので、冷え性、肩こりや肌荒れにも効果的です。	622 776
19 木	【ふるさと給食】 ごはん・最上風芋煮 庄内麩のごま和え・鮭の塩竜田揚げ	ごはん・さとう でんぷん しょうないふ さといも	あぶら ごま	ぶたにく さけ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ・まいたけ キャベツ・ねぎ こんにゃく	山形県の郷土料理「いも煮」は地域により違いがあり、庄内は「豚肉・みそ味」、村山地域は「牛肉・しょうゆ味」。今日は、最上地域の「豚肉・しょうゆ味」のいも煮です。	616 743
20 金	ごはん・小松菜のみそ汁・タンドリーチキン 切干大根とひじきの煮物・りんご	ごはん さとう	あぶら	なまあげ・みそ あぶらあげ とりにく	牛乳 わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	ほししいたけ えのきだけ・りんご きりぼしだいこん こんにゃく・にんにく	きのこ類の一般的な栄養成分は、野菜と似ていてビタミン類・ミネラル・食物せんいが豊富です。低エネルギーで、がんや動脈硬化を予防する働きもあります。	597 738
23	勤労感謝の日								
24 火	ごはん・とん汁・もやしのバンサンスー 鶏肉のしそみそ焼き・ラフランスゼリー	ごはん・さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ・みそ たまご とりにく	牛乳	にんじん こまつな あおしそ	ごぼう・だいこん こんにゃく・ねぎ もやし・きゅうり しょうが・ラフランス	もやしは、緑豆という豆を発芽させたもの。1週間で食べごろとなります。原料の豆のときにはないビタミンCがふくまれています。	615 764
25 水	ごはん・キムチ鍋・ポテせんサラダ 揚げぎょうざ(2個)	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ・ハム だいず	牛乳	にんじん・にら こまつな トマト	はくさい・しょうが えのきだけ・ねぎ きゅうり・にんにく キャベツ・たまねぎ こんにゃく	小松菜は、カルシウムや鉄、ビタミンが豊富で、コレステロールを下げる働きのあるクロロフィルも含まれています。特にカルシウムの量は、野菜の中ではトップクラスです。	612 747
26 木	県産つや姫ごはん・白菜のみそ汁 五目きんぴら・さんまの梅煮	ごはん・さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく なまあげ・みそ さんま	牛乳 わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	ほししいたけ はくさい・ごぼう こんにゃく・うめ	山形県を代表する「つや姫」は、うま味、香り、粘りが優れており、粒の大きさや白い輝きが特徴です。今日のごはんは、山形県産つや姫です。	601 753
27 金	【横山小学校 希望献立】 ごはん・芋煮汁 春雨サラダ・鶏肉のから揚げ・お米のムース	ごはん・さとう でんぷん こめこ・はるさめ さといも	あぶら ごま	ぶたにく なまあげ・みそ ハム・とりにく たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ・しめじ こんにゃく・ねぎ きゅうり・にんにく しょうが	今日は、横山小6年生の希望献立です。テーマは、「郷土料理でスタミナをつけよう」です。この献立を通して、郷土料理や旬の食べ物を知ってほしいという思いで考えてくれました。	708 897
30 月	ごはん・チンゲン菜のみそ汁 焼き肉丼の具・パリパリ春巻	ごはん・さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	とうふ・みそ ぶたにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ・たけのこ ししいたけ・えのきだけ しょうが・にんにく ごぼう・たまねぎ・ねぎ	わかめなどの海そう類には、食物せんいやビタミン・ミネラルが多くふくまれていて、余分な塩分やコレステロールを体の外に出してくれる働きがあります。	670 803

ひとくちメモ

地産地消ウィーク：16日～20日

下線の食品は三川町産です。

ごはんは、三川町産の「はえぬき」です。