

10月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校

新米の季節です。あうちではもう食べていますか？ 給食では 藤沢の新米（はろみ）。
あいがも米（コシヒカリ）を10～12月に使う予定です。 ☆ 本材料のつごうで、こんだても変更することがあります。

日曜	こんだてめい	無や力の 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 をととのえる (調子をふせぐ)	エネルギー (kcal)	さんこう
1 火	だいまし しょうゆまめ さつまじる ぎゅうにゅう 10月1日は 市制記念日	こめ むぎ さとう さつまいも	きんめだい あおだいす とうふ みそ とり ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	594 25.8 15.9 2.3	ふじさわ めいふみ たいめし お祝いし
2 水	ふじさわロールパン メルルーサのチーズやき ABCスープ バナナ ギゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ふたにく しょういんげんま め ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン バナナ	594 31.5 16.1 2.8	バナナは はんぶん
3 木	ごはん マーボーとうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶらごま さとう かたくりこ ごまあぶら	ふたにく みそとうふ ちりめんじゃ こ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし ごま にんじん	631 28.9 19.8 2.3	マーボー とうふ 人気です!
4 金	カツカレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま パン あぶら じゃがいも バター	ふたにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎにんじん グリーンピース パインかん りんごかん おとうかん	757 23.8 22.6 2.1	8月日は うんこう会 カリヤ?
8 火	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい きのこじる ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	さば ふたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく ながねぎ キャベツ ごぼうにんじん こんにゃく まいたけ しめじ えのきだけ	630 28.9 23.6 2.1	ヤンニョム カンジャン かんこくの おいしいたれ
9 水	ごはん かぼちゃとなすのそぼろに にらたまじる みかん ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とり たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく かぼちゃ なす にら みかん	652 22.6 22.1 2.1	ごしよみど とれたたろ きつめ よい です
10 木	シーフードピラフ キャロットポタージュ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう 10月10日 の日	こめ むぎ あぶら さとう バター ごま じゃがいも ごまご アーモンド	ベーコン ほうた えび あさり とりとくチーズ しょういんげんま め だっしるんにゅう ぎゅうにゅう かすりじゃこ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリ	640 27.7 21.5 2.5	キャロット ポタージュ にんじんの スープです
11 金	ソフトめんミートソース やさいのマヨネーズやき ブルー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ふたにく おから ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ さやいんげん コーン ブルー	740 28.6 19.1 2.9	みさばりの ソフトめん
15 火	きのこのわふうスパゲッティ りんごさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	スパゲッティ ごまご さとう パター さつまいも くるみ	ベーコン のり たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ りんご みかん	647 20.4 26.6 1.7	つぐりの ケーキです
16 水	ごはん ごましお だいすのいそに みそしる ぎゅうにゅう 10月16日 世界食料デー	こめ むぎ ごま さとう さといも	だいす こんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	542 20.1 13.7 1.7	ふだんと くらべると 質素な こんだてです

日曜	こんだてめい	無や力の 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 をととのえる (調子をふせぐ)	エネルギー (kcal)	さんこう
17 木	さけとごまつなのごはん とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら かたくりこ	さけ とうふ とり ぎゅうにゅう	ごま しょうが にんじん しめじ はくさい あおな バナナ	558 23.4 15.3 2.4	とうふと ひきい だんごを つくります
18 金	ミルクパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう 5年生 ハケ	パン あぶら バター ごまご マカロニ パン	ベーコン とり しょういんげんま め ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	614 23.9 22.4 1.9	グラタン オープンで かんが せします
21 月	ツナとごぼうのトースト ごしよミネストローネ バナナ ぎゅうにゅう 5年生 3月か2月か 3年生遠足	パン ごま マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	ツナ チーズ ベーコン とり ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト えだまめ バナナ	653 24.2 23.4 2.6	ごしよミネ ストローネ 見習い たメニューです
23 水	ごはん やきのり とりとくだいすのうまに みそしる みかん ギゅうにゅう ごはんは ふじさわの新米	こめ あぶら さとう	のり とり だいす あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ もやし あおな みかん	624 29.1 17.2 2.3	かながわ ランチ 県内産食料 を使います
24 木	ごはん ししゃものひもの じゃがいものきんぴら かきたまじる ギゅうにゅう 4年生遠足	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう ごま かたくりこ	ししゃも ふたにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ あおな	557 21.9 16.7 2.3	じゃがいも を ごぼう などとい しょにいた めます
25 金	ソフトめんカレーなんばん はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ ごまあぶら はるまき はるまきのか わ ごまご あぶら	ふたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな しょうが ただのこ にら	711 26.4 21.3 3.0	つぐりの はるまき 人気です
28 月	ソフトフランスパン パンブキンシチュー やきりんご ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごまご なまクリーム さとう	ベーコン とり しょういんげんま め チーズ だっしるんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ りんご	645 22.8 23.4 2.3	やきりんご あま ておいしい です
29 火	くりごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ くり かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	かつお なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	671 33.5 21.6 2.6	角切りの かつおを しょう油で あげます
30 水	しゃきしゃきそぼろどん ひじきのかきたまじる バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	とり ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん あおな バナナ	604 23.3 14.3 1.9	切干大根 は中華料理 店でも 使います
31 木	ごはん あさりのつくだに あじのひもの いもに ぎゅうにゅう ごはんは ふじさわの新米	こめ さとう ごま さといも	あさり あじ ぎゅうにゅう	しょうが こんにゃく ごぼう しめじ ながねぎ	584 29.5 15.0 2.3	あさりの つくだに 新メニュー

9月の給食より

おうちで作ってみませんか？

さつまいもごはん (4人分)

米 2合 しお 小さじ 1/2 さけ 大さじ 1/2

さつまいも 120g 白ごま 10g

- ① 米をといで、水につけておく。(水かげんはいつもどおり)
- ② さつまいもは皮つきのままたわしで洗い、2cm角に切る。
- ③ ①にしお、さけ、さつまいもを加えて炊く。
- ④ 炊けたらひと混ぜし、白ごまをふってできあがり。

チキンライス (4人分)

米 2合 *しお *ひとつまみ *こしょう 少々 *バター 5g

油 小さじ 1/2 とりもも肉 130g たまねぎ 100g

にんじん 30g マッシュルーム(生詰) 30g グリンピース あれば少々

しお 小さじ 1/3 こしょう 少々 ケチャップ 50g (大さじ3)

- ① 米をといで、*しお、*こしょう、*バターを入れて炊く。
- ② とり肉…小さめの角切り、たまねぎ・にんじん…米粗みじん切り
- ③ 油でとり肉を火炒め、火が通ったらたまねぎ・にんじんを加え玉ねぎがずきとあるまで火炒める。
- ④ マッシュルームを加え、しお、こしょう、ケチャップで味つける。
- ⑤ 少し火少めて全体がとろとしたら火を止める。グリンピースを
- ⑥ ごはんとしっかり混ぜ合わせてできあがり。 加える。

スタミナきゅうり (10人分)

きゅうり 300g (3本) さとう 2g しょうゆ 25g

にんにく 2g 白ごま 5g

- ① きゅうり…車輪切り、にんにく…みじん切り
- ② 小なべでさとう、しょうゆ、にんにくを火にかけ、ふっとうしたらきゅうりを加える。
- ③ 中～強火できゅうりをさっと煮る。(2～3分程度)
- ④ 火を止めてひと混ぜし、自然に冷ます。
(このときに味がしみます。)
- ⑤ 白ごまをふってできあがり。

かきたまじる (4人分)

にんじん 50g たまねぎ 150g こまつな 50g

卵 1こ とうふ 150g 乾燥わかめ 2g

しお 小さじ 1/2 しょうゆ 大さじ1 かたくりこ 小さじ1

だし汁 600ml

- ① にんじん…せん切り、たまねぎ…スライス、とうふ…さいの目
こまつな…ゆでて2.3cmに切る
- ② だし汁をわかし、にんじん、たまねぎを加える。
- ③ 火が通ったらしお、しょうゆで味つける。
- ④ 水でもどしたわかめ、とうふを加える。
- ⑤ かたくりこを少量の水でといて加える。
- ⑥ 火を強めてふっとうさせ、とき卵を流し入れる。
- ⑦ 卵がかたまったら、こまつなを加えてできあがり。