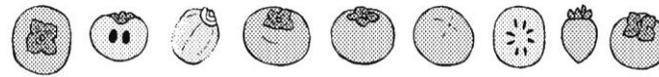


11月 こんだてよていひょう



日	こんだてめい	熱やかの 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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	ごはん(藤沢産新米) ぶりかけ なまあげとやさいのそぼろに もずくじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	602 26.1 19.4 2.4
2	そぼろごはん どさんこじる みかん ぎゅうにゅう 4年生満足	黄	赤	緑	609 23.1 18.3 2.1
6	マーボーどうふどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	617 30.2 20.6 2.1
7	ツアيفァン ちゅうかとうふスープ バナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	537 20.6 14.9 2.1
8	ごはん ししゃものひもの だいすのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう 1年生満足	黄	赤	緑	583 27.1 19.0 2.3
9	ツナとごぼうのトースト バランスパッチリとうにゅうスープ みかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	555 23.8 23.9 2.6
10	かたやしそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	621 23.0 26.4 2.3
13	ソフトフランスパン ポークシチュー キャベツとコーンのソテー みかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	603 24.9 22.1 2.8
14	しらすごはん とりにくとだいすのうまに みそじる ぎゅうにゅう 3年生満足	黄	赤	緑	573 27.6 16.5 2.4
15	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	568 20.3 15.2 2.2
16	ごはん(藤沢産新米) きんめだいのてりやき やさいのごまあえ みぞれじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	572 27.5 17.3 1.9
17	サンマーマン(ホットラーメン) あげぎょうざ プルーン ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	673 28.3 17.4 2.7

食べ残し調べをします

日	こんだてめい	熱やかの 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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
20	ごはん(あいがもまい) さばのひもの にびたし かんぴょうのたまごとしじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	615 26.3 26.6 2.4
21	だいこんカレーライス ふじさわランチ 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	632 21.5 17.9 2.0
22	ふきよせおこわ ぶどうまめ よしのじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	580 25.6 17.7 2.1
24	ごもくうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ みかん ぎゅうにゅう 5年生満足	黄	赤	緑	695 31.3 19.1 2.7
27	サンドパン ハンバーグ こふきいも はくさいとたまごのスープ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	641 29.9 28.1 2.8
28	ごはん(あいがもまい) すきやきに にびたし ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	564 23.9 15.0 1.8
29	ごはん(藤沢産新米) さわらのごまみそかけ ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	581 29.6 19.2 1.6
30	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	613 25.0 20.4 2.4

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

給食と図書の特典企画!!

10月27日～11月9日の読書週間にちなんで
図書の服部先生に11月の献立で食に関する本を紹介して
いただきました! 特別号として配布しています。表面は
本の紹介、裏面はレシピをのせています。ぜひ読んでく
ださいね!

食欲の秋



読書の秋

今年もふじさわ産新米はるみ、
あいがもが育ててくれたあいがも米
をいただきます!



★つやつや
あまみがあって
おいしいです!!



