



# こんだてよていひょう

2024年10月 藤沢市立秋葉台小学校

| 日曜 | こんだてめい                                       | 熊や力の<br>もとになる<br>(エネルギー<br>になる)               | 体をつくる<br>(血・肉・骨<br>になる)                                | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせく)                              | さんこう                       |
|----|--|---|--|---|----------------------------|
| 1  | たいめし にまめ すましじる<br>しょうなんゴールドゼリー<br>ぎゅうにゅう     | こめむぎ さとう<br>しょうなんゴールドゼリー                      | さんめだい きんと<br>きまめ なること<br>うら わかめ ぎゅう<br>にゅう             | あおな ながねぎ えのき<br>だけ                                      | 581<br>24.9<br>13.3<br>2.2 |
| 2  | きのこのわふうスパゲッティ<br>りんごとさつまいものケーキ<br>みかん ぎゅうにゅう | スパゲッティ こむ<br>ぎ さとう パ<br>ター さつまいも<br>アーモンド     | ベーコン あさり<br>のり たまご ぎゅう<br>にゅう                          | にんにく たまねぎ にん<br>じん マッシュルーム エ<br>リンギ しめじ りんご み<br>かん     | 593<br>21.3<br>23.8<br>1.9 |
| 3  | こめこロールパン<br>コーンシチュー やさいいため<br>バナナ ぎゅうにゅう     | パン あぶら じゃ<br>がいも パター こ<br>むぎ                  | ぶたにく しろうい<br>ん けんまめ チーズ<br>だっしふんにゅう<br>ベーコン ぎゅう<br>にゅう | たまねぎ にんじん コー<br>ン グリンピース キャベ<br>ツ もやし パナ                | 680<br>29.0<br>25.6<br>2.9 |
| 4  | ごはん さわらのみそやき<br>ゆでやさい よしのじる<br>ぎゅうにゅう        | こめむぎ さとう<br>ごま かたくりこ                          | さわら みそとりに<br>く あぶらあげ<br>とうふ わかめ<br>ぎゅうにゅう              | はくさいにんじん たけ<br>のこ ながねぎ あおな                              | 572<br>31.8<br>19.5<br>2.0 |
| 7  | ピピンバ<br>わかめとだいこんのスープ<br>みかん ぎゅうにゅう           | こめむぎ ごまあ<br>ぶら さとう ごま<br>アーモンド ラー油<br>かたくりこ   | ぎゅうにく ぶたにく<br>わかめ ぎゅう<br>にゅう                           | にんにく しょうが にん<br>じん たけのこ もやし こ<br>まつな だいこん あおな<br>みかん    | 576<br>22.9<br>19.0<br>2.2 |
| 8  | あんパン (セルフ)<br>にくだんごスープ<br>バナナ ぎゅうにゅう         | パン さとう ごま<br>あぶら かたくりこ                        | あすき ぶたにく<br>たまご ぎゅうにゅう                                 | しょうが ながねぎ にん<br>じん たまねぎ もやし<br>キャベツ パナ                  | 608<br>24.7<br>21.7<br>2.4 |
| 9  | ごはん ししゃものひもの<br>いそかあえ せんべいじる<br>ぎゅうにゅう       | こめむぎ ごまあ<br>ぶら せんべい                           | ししゃものり と<br>りにく ぎゅうにゅう                                 | こまつな もやし てほう<br>にんじん えのき だい<br>な がねぎ あおな                | 519<br>22.6<br>15.9<br>2.1 |
| 10 | みどりんカレーライス<br>にんじんしりしり ブルーン<br>ぎゅうにゅう        | こめむぎ あぶら<br>じゃがいも パター<br>こむぎ ごまあぶ<br>ら ごま     | とりにく チーズ<br>ツナ ぎゅうにゅう                                  | にんにく しょうが たま<br>ねぎ にんじん こまつな<br>ブルーン                    | 615<br>21.6<br>20.9<br>2.1 |
| 11 | くりごはん<br>うすらたまごやさいのごもくに<br>にびたし ぎゅうにゅう       | こめむぎ くりあ<br>ぶら さとう かた<br>くりこ                  | ぶたにく うすらた<br>まご ちりめんじゃ<br>こ あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう            | にんじん たまねぎ たけ<br>のこ ヤングコーン しめ<br>じ キャベツ ピーマン あ<br>おな もやし | 549<br>24.1<br>17.7<br>2.2 |
| 15 | ジャージャーめん<br>ラーパーツァイ みかん<br>ぎゅうにゅう            | ホットラーメンあ<br>ぶら ごまあぶら<br>さとう かたくりこ             | ぶたにく みそ<br>ぎゅうにゅう                                      | しょうが にんにく な<br>がねぎ たまねぎ にんじん<br>たけのこ さやいんげん<br>はくさい みかん | 664<br>28.5<br>17.8<br>2.3 |
| 16 | ごはん さけのしおやき<br>だいのいそに みそじる<br>ぎゅうにゅう         | こめむぎ さとう<br>きつまいも                             | さけ だいず こん<br>ぶ みそ わかめ<br>ぎゅうにゅう                        | たいこん にんじん こまつな<br>ながねぎ                                  | 604<br>31.7<br>21.0<br>2.4 |
| 17 | アーモンドトースト<br>ポテトスープ パナ<br>ぎゅうにゅう             | パン マーガリン<br>さとう アーモンド<br>あぶら じゃがいも<br>バター こむぎ | とりにく だっしふ<br>んにゅう ぎゅう<br>にゅう                           | にんじん たまねぎ ハセ<br>リ パナ                                    | 664<br>22.2<br>31.5<br>2.3 |

**かながわランチ**

| 日曜 | こんだてめい   | 熊や力の<br>もとになる<br>(エネルギー<br>になる)                        | 体をつくる<br>(血・肉・骨<br>になる)                                   | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせく)                                | さんこう                       |
|----|--|--|---|---|----------------------------|
| 18 | ごはん ふりかけ<br>じゃがいものそばろに<br>にらたまじる ぎゅうにゅう          | こめ ごま あぶら<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも                        | さくらえび かつお<br>じゃこ あおのり<br>ぶたにく たまご<br>ぎゅうにゅう               | にんじん たまねぎ こん<br>じやく グリンピース<br>えのき だけ にら                   | 573<br>24.1<br>16.4<br>2.1 |
| 21 | ほたてごはん ぶたじる<br>みかん ぎゅうにゅう                        | こめむぎ あぶら<br>さとう さといも                                   | あぶらあげ ほたて<br>ぶたにく とうふ<br>みそ ぎゅうにゅう                        | にんじん たけのこ グリ<br>ンピース ごぼう だいこ<br>ん こんにゃく ながねぎ<br>みかん       | 583<br>26.5<br>17.4<br>2.2 |
| 22 | ロールパン かじきのステーキ<br>やさいスープ パナ<br>ぎゅうにゅう            | パン はちみつ パ<br>ター かたくりこ                                  | かじき とりにく<br>たまご ぎゅうにゅう                                    | にんにく にんじん たま<br>ねぎ キャベツ パナ                                | 590<br>31.3<br>23.3<br>2.7 |
| 23 | マーボーどん<br>もやしのナムル ぎゅうにゅう                         | こめむぎ あぶら<br>さとう かたくりこ<br>ごまあぶら ごま                      | ぶたにく いりだい<br>ず みそ とうふ<br>りめんじやく ぎゅう<br>にゅう                | しょうが にんにく なが<br>ねぎ もやし こまつな<br>にんじん                       | 596<br>30.0<br>20.6<br>2.1 |
| 24 | チリコンカーンサンド (セルフ)<br>かきたまスープ パナ<br>ぎゅうにゅう         | パン あぶら こむ<br>ぎ じゃがいも<br>かたくりこ                          | ベーコン ぶたにく<br>きんときまめ とりに<br>く たまご ぎゅう<br>にゅう               | にんにく たまねぎ にん<br>じん トマト パセリ パ<br>ナ                         | 572<br>25.7<br>20.1<br>2.8 |
| 25 | ごはん ちくぜんに<br>もすくじる ぎゅうにゅう                        | こめ あぶら じゃ<br>がいも さとう                                   | とりにく だいず<br>もすく ぎゅうにゅう                                    | しょうが ごぼう にんじ<br>ん たけのこ こんにゃく<br>さやいんげん たまねぎ<br>えのき だい あおな | 519<br>20.1<br>13.9<br>2.1 |
| 28 | ぎゅうどん みそじる<br>ブルーン ぎゅうにゅう                        | こめむぎ あぶら<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも                         | ぎゅうにく みそ<br>わかめ ぎゅうにゅう                                    | たまねぎ しらたき えの<br>き だけ ブルーン                                 | 583<br>24.7<br>16.3<br>2.5 |
| 29 | ソフトめんきつねうどん<br>やさいのマヨネーズやき<br>みかん ぎゅうにゅう         | ソフトめん さとう<br>じゃがいも マヨ<br>ネーズ                           | ぶたにく なると<br>わかめ あぶらあげ<br>ハム ぎゅうにゅう                        | にんじん ながねぎ あお<br>な さやいんげん みかん                              | 669<br>27.8<br>19.5<br>2.9 |
| 30 | ツァイファン<br>アーモンドフィッシュ<br>ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう        | むぎもち ごまあ<br>ぶら ごまあぶら<br>アーモンド さとう<br>ごま はるさめ か<br>たくりこ | ぶたにく かえり<br>じゃこ とうふ<br>ぎゅうにゅう                             | にんじん たけのこ こまつな<br>たまねぎ はくさい<br>もやし                        | 560<br>26.2<br>19.2<br>2.2 |
| 31 | ソフトフランスパン<br>かぼちゃのグラタン<br>キャベツとじゃこのソテー<br>ぎゅうにゅう | パン あぶら パ<br>ター こむぎ こ<br>パン                             | ベーコン とりにく<br>しろういん けんまめ<br>とうにゅう チーズ<br>ちりめんじやく<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ マッシュルーム<br>かぼちゃ パセリ キャベ<br>ツ                         | 570<br>24.3<br>23.5<br>2.5 |

## おいしい新米の季節になりました

新米と表示されているものは、生産された  
日の12月31日までにご賞味に入れたり、品質  
を維持するために、乾燥機で乾燥させたりし  
たりして保存します。ほとんどの地方  
では秋に米を収穫しますが、静岡県では6月  
に新米が収穫されます。  
新米の特徴は、水分が多いためつやがあり、  
やわらかくて粘りがあること、嚼りやすい  
ことです。米のおもな成分である炭水化物  
(糖質)は、腸や体を動かすために大切なエ  
ネルギーです。新米ならではのおいしさを  
味わいながら、しっかり食べましょう。

## 知っていますか？ 米のこと

「米」は、穀物の一種で、穀類の中で最も重要な穀類です。米には、胚芽と糠と糠殻とがあります。糠は、米の外皮で、栄養価は高いですが、消化しにくいため、精米されています。胚芽は、米の栄養の大部分を占めています。胚芽米は、胚芽を残したままに精米された米で、栄養価は精米に比べて高いです。

米の成分は、水分が多いためつやがあり、やわらかくて粘りがあること、嚼りやすいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、腸や体を動かすために大切なエネルギーです。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。