

9月 こんだてよていひょう

藤沢市立 秋葉台小学校

日曜	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)	さんこう
		黄	赤	緑		
3	ドライカレー さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら	ぶたにく いりだいず チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトレーズン コーン さやいんげん れいとうみかん	653 25.3 19.9 1.8	今日から 2学期の 給食がはじ まります!!
4	コンコンすし きゅうりのかおりづけ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめさとうこま こまあぶら じゃがいも バター	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ きゅうり しょうが にんじん コーン ながねぎ	585 22.2 21.5 2.9	僕は大長 のきゅうりが 好き。さや いんげんは お肉の下 の味付けが 好き!!
5	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご えび あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこちやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんでん	625 25.0 26.1 2.2	はがたははら のかたやきそば です。お肉 とあけははら です!!
8	ロールパン 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	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	627 23.5 26.2 2.6	大長 のマカロニ グラタン が大好き です!!
9	ぶたにくどん みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとうこま かたくりこ じゃがいも	ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ れいとうみかん	606 23.5 17.5 2.3	ぶたにくどん が大好き です!! こんにゃく は今日 は入り!!
10	ごはん たちうおのわふうドレッシングかけ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ	たちうおぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こまつな こねぎ	581 24.9 23.8 1.7	さやいんげ んは 野菜の おなか のよい です!!
11	ロールパン ポークビーンズ なし ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとうこま バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	591 24.9 24.7 2.5	今日 はポ ーク ビ ーン ズ です!!
12	チャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎこま こまあぶら あぶら アーモンドさとう かたくりこ	ぶたにく たまご かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじ ん はくさい	616 31.7 23.9 2.3	アー モンド フィ ッ シュ は ほ ろ ろ り!! か き ま さ え さ す!!
16	ごはん メルルーサのピリからソースかけ ゆでやさい かきたまスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ あぶら こむぎこ こまあぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	611 30.2 18.8 2.1	メル ルー サは た り に く の お な か の お い し さ を も つ て い け ま す!!
17	ピビンバ とうがんのとろとろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとうかたくりこ こまあぶら アーモンドこま	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん こまつな とうがん ながねぎ ちやし れいとうみかん	630 24.8 21.6 2.0	ピ ビ ン バ は ア ー モ ン ド と ま ご を か き ま さ え さ す!!
18	ジャージャーめん ガーリックポテト ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら こまあぶら さとうかたくりこ じゃがいも バター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん	675 28.6 19.8 2.2	ア ー モ ン ド は 中 国 の お い し な 食 材 で す!!
19	じゃこごはん カレーにくじゃが いそかあえ ぎゅうにゅう	こめむぎこま あぶら さとう じゃがいも こまあぶら	ちりめんじゃこ ぶたにく だいずのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな ちやし	591 24.9 16.8 2.1	じゃ こ ご は ん は お い し な 食 材 で す!! 今日 は た ま ご が 入 り ま す!!

日曜	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)	さんこう
		黄	赤	緑		
22	くろパン さけのパンこやき ミネストローネ ブルーん ぎゅうにゅう	パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリーンピース ブルーん	673 32.6 27.3 2.6	ミネ スト ロー ネ は お い し な 食 材 で す!! 今日 は た ま ご が 入 り ま す!!
24	ごはん ふりかけ とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう あぶら さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ かつおぶし みそ とりにく だいず あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ	591 27.1 19.7 2.1	ち り め ん じ ゃ こ は お い し な 食 材 で す!! 今日 は た ま ご が 入 り ま す!!
25	ごもくうどん きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとうこま	とりにく なるど わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ こまつな きりぼしだいこん れいとうみかん	589 24.1 13.4 2.7	ご も く う ど ん は お い し な 食 材 で す!! 今日 は た ま ご が 入 り ま す!!
26	ジャンバラヤ あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ベーコン とりにく ウィンナー あさり しろういんげんまめ だし ぶんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん バナナ	657 25.1 22.5 2.3	ジャン バラ ヤ は お い し な 食 材 で す!! 今日 は た ま ご が 入 り ま す!!
29	ツナとごぼうのトースト まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも マカロニ	ツナ チーズ ベーコン しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく セロリ にんじん たまねぎ バナナ	561 24.0 21.3 2.3	ツ ナ と ご ぼ う の ト ー ス ト は お い し な 食 材 で す!! 今日 は た ま ご が 入 り ま す!!
30	ごはん ししゅものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま	ししゅも とりにく ひじき だいず こうやとうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう しめじ ながねぎ だいこん	559 24.7 20.7 2.3	し し ゅ も の ひ も の は お い し な 食 材 で す!! 今日 は た ま ご が 入 り ま す!!

はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし

食べ物に、はしを突き刺して食べることは、食べ物の味を損ねるだけでなく、見た目も悪く、衛生面でもよくありません。

ねぶりばし

はし先についた食べ物を口でなめて取ることは、食べ物の味を損ねるだけでなく、見た目も悪く、衛生面でもよくありません。

なみだばし

はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすことは、食べ物の味を損ねるだけでなく、見た目も悪く、衛生面でもよくありません。

寄せばし

はしで食器を手元に引き寄せることは、食べ物の味を損ねるだけでなく、見た目も悪く、衛生面でもよくありません。

迷いばし

料理を迷い、はしをあちこちと動かすことは、食べ物の味を損ねるだけでなく、見た目も悪く、衛生面でもよくありません。

探りばし

汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ることは、食べ物の味を損ねるだけでなく、見た目も悪く、衛生面でもよくありません。