11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	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）	さんこう
5 水	くりごはん 〈十三夜メニュー〉 うずらたまごとやさいのごもくに おかかあえ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ くり あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うずらたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン しめじ キャベツ ピーマン もやし あおな	554	22.4	16.4	2.0	2日は十三夜でしたそてできょうは栗ご飯メニュー!
6 木	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ　ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース バナナ	661	21.1	30.6	2.2	大人気のあげパン!! 給食室で揚げています。
7 金	ごはん　ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる　ぎゅうにゅう 〈いい歯の日こんだて〉	こめ さとう	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ あさり みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ もやし ながねぎ	586	28.7	19.4	2.5	ししゃもは頭からしっぽまでよくかんでたべましょう!!
10 月	チキンライス まめのポタージュ みかん　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース みかん	586	23.0	17.9	2.2	給食のチキンライスは具をまぜるタイプ。しっかり混ぜ込みます。
11 火	ごはん　さわらのてりやき ゆでやさい　ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも	さわら ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	563	28.5	17.2	2.0	魚ぶんに春と書くさわらどきが旬は秋だったりします。（関東）
12 水	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ　ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	とりにく かえりじゃこ ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい グリンピース	633	29.6	22.9	2.0	おこわはもち米を入れたごはんのこと。今日もしっかりもち米入っています。
13 木	ハンバーグサンド ＡＢＣスープ フルーツみつまめ　ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パインかん みかんかん おうとうかん かんてん	660	28.9	24.0	2.7	今日のフルーツみつまめは9月のリベンジです。あたたしみに!!
14 金	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいがくいも ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さつまいも	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな	687	24.0	19.7	2.1	今日のさつまいもは御所見産予定!!
17 月	ロールパン　コーンシチュー キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ	615	25.9	25.2	2.7	キャベツとじゃこのソテーにはカルシウムたっぷり! おいしいよ!!
18 火	ごはん　さばのみそやき ゆでやさい　みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さといも かたくりこ	さば みそ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん こんにゃく しめじ こまつな ながねぎ	587	26.9	20.0	1.9	さばには頭のはたらきを良くするDHAがたっぷり!!
19 水	ビビンバ わかめスープ バナナ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな たまねぎ あおな バナナ	562	21.9	15.2	2.4	バナナは産地が高い所のものがおいしいんだそうです。
20 木	ツナトースト クリームスープスパゲッティ みかん　ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう ごま あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ツナ ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム みかん	619	25.0	25.7	2.6	みかんはビタミンCたっぷり!! かぜ予防にぴったりです。

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）	さんこう
21 金	ふきよせおこわ 〈和食の日こんだて〉 ぶどうまめ みそしる　ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう さつまいも じゃがいも	とりにく だいず あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ たまねぎ あおな	581	24.2	16.8	2.3	今日は和食の日メニューきせつのおこわ"ふきよせおこわ"です。
25 火	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ たまご わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ グリンピース かんぴょう	601	26.3	20.4	2.5	なまあげとやさいのにものは、静岡県産ですがしからはいるメニューのみです!
26 水	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	こめ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ 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 だいこん エリンギ ブロッコリー ゆず みかん	620	21.0	18.1	2.0	今日はふじさわランチ4!! 御所見の大根とブロッコリーを使用します。
27 木	ソフトフランスパン さけのマヨネーズやき こふきいも　ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	596	28.9	27.2	2.3	しゃけにはアスタキサンチンという体を守る栄養がたっぷり入っています。
28 金	サンマーメン（ホットラーメン） あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし さやいんげん キャベツ ながねぎ にら	659	27.8	18.1	2.7	サンマーめんは神奈川が発しょうのこんだてです。

11月8日はいい歯の日　強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。

11月24日は和食の日

みんなで守ろう！「和食文化」

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。