

11月こんだてよていひょう

2023年度 藤沢市立御所見小学校

◆「だし」を味わう◆

和食は日本人の伝統的な食文化です。この基本にあるのは「だし」です。おいしいだしは、食材の味を引き出し、うす味につながります。給食では、さば削り節や昆布、煮干してしっかりとだしをとっています。



日	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	かたやきそば フルーツみつまめ 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 うずらたまご 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 だけのことくらげ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんてん	621 22.7 26.4 2.3
2	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 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	ツナチーズ ベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん たまねぎ キャベツ バナナ	568 23.9 23.9 2.6
6	ピビンバ わかめとながねぎのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう かたくりこ ごまあぶら アーモンドごま	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう ★にんじん もやし ★こまつな ながねぎ みかん	574 21.5 19.2 2.3
7	藤沢産新米ごはん 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	こめあぶら さとう かたくりこ ごま	かじきみそ ひじきとうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ ★にんじん たまねぎ ★こまつな	579 30.7 18.6 1.6
8	ソフトめんごもくあんかけ さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ★さつまいも アーモンド	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし ★こまつな	706 25.8 17.5 2.4
9	サンドパン ハンバーグ こぶさいも はくさいとたまごのスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	ハンバーグ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ はくさい パセリ	640 29.8 28.0 2.8
10	藤沢産新米ごはん てづくりゆりかけ なまあげとやさいのそぼろに もすくじる ぎゅうにゅう	こめあぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ とりにく もすく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん グリーンピース えのきだけ ★こまつな しょうが	602 26.1 19.4 2.4
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	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ★さつまいも アーモンド	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし ★こまつな	706 25.8 17.5 2.4
14	藤沢産新米ごはん (アイガモ米) さばのひもの にびたし かんぴょうのたまごことじる ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	さば あぶらあげ こうやとうふ たまごわかめ ぎゅうにゅう	★あおな もやし かんぴょう ★にんじん たまねぎ	625 27.3 27.3 2.5
15	サンマーメン あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 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 きくらげ もやし キャベツ ながねぎ にら ブルー	674 28.4 17.4 2.7
16	しらすごはん (藤沢産新米) とりにくとだいのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうなんしらす だいのうまに あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ★にんじん たまねぎ ★かぶ ★かぶのは	571 27.5 16.4 2.4

日	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
17	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	こめむぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ パセリ バナナ	567 20.3 15.2 2.2
20	そぼろごはん どさんこじる みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース ★にんじん コーン ながねぎ みかん	597 22.7 18.0 2.1
21	藤沢産新米ごはん ししゅものひもの だいずのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ★さといも	ししゃも ぶたにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん ごんにゃく だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	584 27.2 19.0 2.3
22	きつねうどん (ごしよみランチ) はなやさいのマヨネーズやき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう マヨネーズ	ぶたにく なるど あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	★にんじん ★あおな ながねぎ ★カリフラワー ★ブロッコリー コーン	632 28.7 19.7 2.9
24	藤沢産新米ごはん きんめだいのてりやき ゆで野菜 さわにわん ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	きんめだい ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが はくさい ★こまつな ごぼう ★にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	552 27.6 17.4 1.8
27	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ 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	595 20.8 17.8 2.0
28	ふきよせおこわ ぶどうまめ ごしよみじる ぎゅうにゅう	こめもちこめ さとう くり ★さといも	とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん しめじ えだまめ だいこん ながねぎ えのきだけ ごんにゃく	584 25.8 17.0 2.3
29	ごはん マーボーとうふ やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ さとう ぎゅうにゅう	ぶたにく いりだいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし ★こまつな ★にんじん	630 31.4 22.4 2.1
30	チリコンカンサンド コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも こめ なまクリーム	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん トマト パセリ コーン バナナ	614 24.9 20.4 2.4

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

爽りの多い秋を迎え、給食室にはほぼ毎日地域の生産者のみなさんから新鮮でおいしい野菜が届いています。とれたての野菜は栄養価の高さやおいしさに加えて、調理によって出るフードロスも少なく、良いことがたくさん！

(今月の地場野菜とその生産者さんのおなまえです)

★キャベツ: 宮治克巳さん ★小松菜: 下田金寿さん
★さつまいも★さつまいも: 漆原高男さん ★にんじん: 和田誠次さん
★かぶ★ブロッコリー★カリフラワー: 秋葉豊さん

(10月までの地場野菜とその生産者さんのおなまえです)

★ごぼう: 落合伸一さん ★ぎゅうり: トマト: 関戸初江さん ★とうもろこし: 井出康平さん
*日々の給食を通して、地域の子どもたちへ食の恵をありがとうございます！



★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けていただいている地場産を使用する予定です。

★が4つ以上ある献立は (ごしよみランチ) です

11月 こんだて&としょかんのぼん

2023年度 豊沢市立御所見小学校



としょのせんせいに、まいにちのこんだてのなから、
たべものやたべることにつながるぼんをえらんでもらいました！
こんなにたくさんあるんです！どくしょのあきです。としょかんへ行って、さがしてみよう！

日 曜	こんだてめい	たべものえほん・しょくにつながるぼんとそのぼしょ
1 水	かたやきそば フルーツつまめ ぎゅうにゅう	「フルーツポンチはいいできあがり」かどのえいこ 913か ねずみの子とキは、おとなりにすむふたごのきょうだい。あるひキがねつ をだしたので、アッチがフルーツポンチをつくってあげました。どんなフ ルーツをいれたのでしょうか？
2 木	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 バナナ ぎゅうにゅう	「バナナ」だいすきせん あまのひろし 6のたな バナナ好きですか？からはじまるこのぼんには、あついくにぞだつバナ ナのきやはなからみがるまでのせいちょうのようす、ばなのしゅるい がのっています。バナナのおやつレシピものっていますよ！
6 月	ビビンバ わかめとながねぎのスープ みかん ぎゅうにゅう	「元気が出る！世界の贈り物」東・東南アジア 5のたな ビビンバはナムルがたっぷりのかんこくりょうり。ナムルはやさいやさん さいをゆでたり、いためたりしてちょうみりょうであえたりょうり。ナム ルのつくりかた、アジアのくにのあさごはんがのっています。
7 火	ごはん かじきのごまみそかけ ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	「11びきのねこ」ははのぼる えほんのぼのころ おきなさかなをつかまえたつもおのあなかなべここの11びきのね こ。そのさかなをたべないやくそくをしましたが、さてどうなるでしょ うか？
8 水	ソフトめんこもくあんかけ さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	「おおきなのおきなのおいも」あかばすえきち ていぐねんあ かみ にかいたおいちがどんとつながって・・・こ～んなおきなおいもど うやってほりだすの？ひっばる？まさかのヘリコプター！さいごはみんな でおいもパーティ。どたべる？
9 木	サンドパン ハンバーグ こぶきいも はくさいとたまごのスープ ぎゅうにゅう	「マンガとレシピでHAPPYクッキングのぼん」はじめてのおうちごはん 5のたな マンガのストーリーにでてくるレシピをしゅじんこうといっしょにつくる。 はじめてりょうりするひとむねのぼん！おいしいそなハンバーグのつくり かたがわかりやすくてのっています。
10 金	ごはん てづくりふりかけ なまあげとやさいのそぼろに もずくじる ぎゅうにゅう	「もしも日本人がみんな米つぶだったら」6のたな ぼくがおちやんをみてやんでいると、とつぜん米とのさまがあらわれて なんでもそうだにのるといわれます。ぼくは茶わん1ばいのお米がなんつ ぶかきになってね切れないとこたえます。にほんじんにとつてたいせつなお このおはなし。
13 月	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	「キャベツくん」ちようしんた えほんのちのころ フタマさんが「キャベツ、おまえをたべろ！」というと、キャベツくん が「ぼくをたべると、キャベツになるよ！」といました。いったいどん なキャベツ！？
14 火	ごはん 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	「干したから・・・もりえだたくし」5のたな えー、ぼすどうなつちゅうの！？ぼすどどんないいことがあるの？ ぼしてつくるたべものしゅんがいはい。ひものもつてます。かんぴょうもあるものをほそくしてぼしたもつて してだ？
15 水	サンマーマン あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	さっし「ちやくりん」2023ねん3がつごろ まどがわ にらのおいはねぎ、にんにくのせいふんとおなじなんだって。 にらなどのおやさいがたっぷりはいったぎょうざ。みんなてつくてもち あがれるおもしろぎょうざをしようかいています。
16 木	しらすごはん とりにくとだいのうまに みそじる ぎゅうにゅう	「しらすどん」さいしやうじども えほんのきのころ どんぶりにのこっていたいっびきのしらすがりょうくんをよびとめます。 「しらすだったってかんがえたことある？」つぎのしゅんがかりょうく んはしらすになっていました。さあどうなる！？

日 曜	こんだてめい	たべものえほん・しょくにつながるぼんとそのぼしょ
17 金	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	「コックモーモー」ジュリエット・ダラスコンテ えほんのダ おんどりは、なきかたをわすれてしまいました。いろいろためしますが、 おもいだせません。どうやって、めいよをばはんがいすのでしょうか？
20 月	そぼろごはん どさんこじる みかん ぎゅうにゅう	「つくって食べたいぼんがはかごはん」5のたな のつけるそぼろごはんのさんしょくどん、ようぶうさんしょくどん！にぎ る、まく、いためる、ませる、たく、にるとごはんはアイデアしたい。 あなたはなにをつくってたべろ！？
21 火	ごはん ししゃものひもの だいのすのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	「すがたきかえる食べもの7さかながへんしん」5のたな いつもみんながくちしているたべものは、どんなふうにくをくわえられ てへんしんしていくのかのっています。さかなのひもの、さけフレークや ちくわつツナかんなどがのっています。
22 水	きつねうどん やさいのマヨネーズやき ぎゅうにゅう	「たべてあげる」ぶくべあきひろ えほんのみのころ みんなはきらいなたべもの、にがてなたべものをかわりにだれかたべてく れないかな～とおもったことある？あれもきらい、これもきらいなりよう たくんのちよっぴりホラーなおはなし。
24 金	ごはん きんめだいのてりやき ゆで野菜（はくさい、こまつな） ざわにわん ぎゅうにゅう	「和食をつくらう！めいんなの食卓、定番の巻」5のたな わしょくはみずのりょうり。ごはんをたく、おいしいだしをひく。ふつに みえるしゅんびもきれいなみずがたっぷりつかえるにほんならでは。 うまみたっぷりのだしをひいてみよう。てりやきものっています。
27 月	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう	「大根はえらい！くずみささゆき」 にほんでいちばんたべられているやさしいだいこん。 にてもなまでもおいしいけど、ひきだてやくのようなおおくやしさをかん んじます。だいこんはもつとしゅちやうしてよいのでは！？
28 火	ふきよせおこわ ぶどうたまめ としよみじる ぎゅうにゅう	「豆はとってまずぐれもの」よしだよしこ 6のたな みなさんはせかいになんしゅるいのまめがあるとおもいますか？なんと 18000しゅるい！！ふるくからたべられ、せいかつにねづいてきたまめ のれきし。かこうひんなどまめのせかいをのそいてみよう。
29 水	ごはん マーボー豆腐 やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	「どうぶつができるまで」5のたな みんながたべるとどうぶつがなからでてきているかしてる？どうぶつが できるまで、しゃしんやぶんしょうでわかりやすくてのっています。おからやあ げものっていますよ。
30 木	チリコンカーンサンド コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	「世界をかえた15のたべもの」5のたな たべものせかいをかえた！？ 15のたべものおどろきとぼうけんのものがたり。とうもろこし、バナ ナがはいています。ほかには、コムギ、コービー、ジャガイモ、トマト などがのっています！
<p>♡しよくじはからだのえいよう どくしょはころのえいよう♡</p>		<p>「ほうれんそうはないています」 えほんのかのころ ほうれんそう、こめ、うしのぎゅうにゅう、かわいい、みんなはちゃんとたべ られたかった。「いただきます！」って、いろも、かおりも、かたちも、おと ちない、なにかがはって来たあひ。あひのひことをわすれないこと。ち きゅうとすべてのいきものみらいをまもるおもいにつながる。</p>
<p>【お知らせ】 10月23日～11月2日の読書週間にあわせて、市内の各図書館でも「食と本」のコーラポー ションとして展示のイベントが開催されています。こちらませいお立ち寄りください。</p>		