

10月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもともなる(エネルギーになる)	体をつくる(血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる(病気をふせく)	エネルギー(kcal)	
					たんぱく質(g)	えいようしよりひとこと
		黄	赤	緑		
2月	鯛めし しょうゆ豆 けんちん汁 牛乳	米 麦 砂糖 油 里いも	金目だい 青大豆 豚肉 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	558 27.5 17.8 2.2	10月1日は 藤沢市の市 制記念日です。 鯛めししてお 祝いです。
3火	ふじさわコッパン 黒ごまあん すいとん汁 くだもの(バナナ) 牛乳	パン 砂糖 ごま 小麦粉	小豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん しめじ 白菜 長ねぎ バナナ	582 22.3 17.0 2.4	神奈川県産 の小麦粉を使 ってすいとん を作ります。
4水	マーボー豆腐丼 もやしナムル 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 いり大豆 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん	610 30.2 20.6 2.1	マーボー豆腐 は一人150gの豆腐 を使って作り ます。
5木	ハヤシライス 野菜炒め 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	牛肉 ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし	605 21.8 18.9 2.3	ハヤシライ スはブラウ ンルーから 手作ります。
6金	ソフトめんかきたまうどん じゃがいもごま炒め 牛乳	ソフトめん 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも ごま	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ 青菜 しょうが	630 26.1 16.4 2.7	かきたまう どんはタシ の味が効い て、うどん とよく合 います。
10火	ひじきライス キャロットポタージュ ブルーン 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 ひじき チーズ 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ コーン グリンピース パセリ ブルーン	593 22.0 18.4 2.3	にんじんに 豊富なビタ ミンAは目に いい栄養素 です。
11水	ごはん 筑前煮 おかかあえ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 大豆 かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん もやし 青菜	524 21.4 13.8 1.6	ごはんによ く合う和食 のおかずも しっかり食 べましょ う。
12木	黒パン 鮭のパン粉焼き 粉ふきいも 野菜スープ 牛乳	パン 片栗粉 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	鮭 チーズ 鶏肉 卵 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	648 33.5 26.9 2.8	鮭にマヨネ ーズでのりをつ け、パン粉と 粉チーズをま ぶって焼きま す。
13金	鶏肉とごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ 豆腐スープ 牛乳	米もち米 油 砂糖 ごま アーモンド 片栗粉	鶏肉 かえりじゃこ 豚肉 豆腐 牛乳	しょうが ごぼう 枝豆 長ねぎ にんじん 白菜	615 28.2 21.7 2.0	もちもちの おこわとご ぼうと鶏肉 がよくあ い、おい しいです。

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。

春巻のレシピ紹介を紹介します！♪

【材料】	【作り方】
ごま油 少々 しょうが 少々 豚もも細切肉 180g たけのこ 60g にら 1/2束 揚げ油 適量	【作り方】 1. たけのこ…細切り、にら…2cmに切る。 2. はるさめは戻さず2cmに切っておく。 3. ごま油でしょうがのみじん切り、豚肉、たけのこ、にらの順に炒め、調味料で味付けをする。 4. 3の具を10等分に分け、春巻の皮で包み、小麦粉でのりづけをし、油で揚げる。

こんげつのもくひょう すききらいなく食べて じょうぶな体をつくりましょう



日曜	こんだてめい	熱や力のもともなる(エネルギーになる)	体をつくる(血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる(病気をふせく)	エネルギー(kcal)	
					たんぱく質(g)	えいようしよりひとこと
		黄	赤	緑		
16月	ごはん ししゃもの干物 大豆の磯煮 みそ汁 牛乳	米 麦 砂糖 里いも	ししゃも 大豆 昆布 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	551 25.7 17.6 2.1	世界の食糧 問題につい て考える きっかけに してほしい 献立です。
17火	ソフトフランスパン パンプキンシチュー キャベツとハムのソテー くだもの(みかん) 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 生クリーム	ベーコン 鶏肉 チーズ ハム 脱脂粉乳 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ みかん	609 25.0 21.8 2.4	少し早いです がおいしいカ ボチャ(パン プキン)を使っ たシチューで す。
18水	五目おこわ 豚汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米もち米 油 砂糖 里いも	鶏肉 ひじき 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう にんじん たけのこ しめじ 枝豆 だいこん こんにゃく 長ねぎ バナナ	555 21.6 15.3 2.3	ひじきや鶏 肉、枝豆の 入った彩り 豊かなおこ わです。
19木	アーモンドトースト 豆腐団子スープ くだもの(みかん) 牛乳	パン マーガリン 砂糖 片栗粉 アーモンド	豆腐 鶏肉 牛乳	しょうが にんじん しめじ 白菜 青菜 みかん	598 22.9 30.0 2.7	アーモン ドは、アー モンドスト ライスの2種 類を使いま す。
20金	カツカレーライス 三色ソテー 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター	豚肉 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース コーン 枝豆	684 25.2 23.7 2.2	運動会では 昨日の自分 に勝つ！ゲ ン担ぎの、 カツカレー です。
24火	米粉ロールパン ウィンナーと豆のグラタン あおなとじゃこのソテー 牛乳	パン 油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉	ウィンナー 白いんげん豆 牛乳 チーズ じゃこ	たまねぎ にんじん 枝豆 パセリ 青菜	656 29.7 28.9 2.7	米粉ロール パンはもち もちとした 食感と塩味 が大人気 です。
25水	藤沢新米ごはん かつおのごまがらめ ゆで野菜 みそ汁 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	しょうが にんにく 白菜 にんじん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	635 33.6 20.8 2.0	新米の登場 です。藤沢 市のおい しいお米を いただきま しょう。
26木	きのこの和風スパゲッティ りんごごとさつまいものケーキ くだもの(柿) 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 バター さつまいも アーモンド	ベーコン あさり のり 卵 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム しめじ りんご 柿	590 21.0 23.8 1.9	果物に柿が登 場します。藤 沢の関根果樹 園さんで育 てられたもの です。
27金	栗ごはん うずら卵と野菜の五目煮 煮びたし 牛乳	米 麦 栗 油 砂糖 片栗粉	豚肉 うずら卵 油揚げ 牛乳 かつおぶし	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 白菜	574 23.3 17.7 2.4	十三夜の今日 は、栗や手の 収穫期なので、 栗名月や 芋名月と呼ば れます。
30月	ソフトめんチャンポン 春巻 牛乳	ソフトめん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 春巻の皮 小麦粉	豚肉 えび あさり かまぼこ みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん しめじ 白菜 もやし 長ねぎ たけのこ にら	644 27.4 21.0 2.6	春巻は具から 給食室で 手づくりし ています。
31火	藤沢新米ごはん さばのみそ煮 ゆで野菜 のっぺい汁 牛乳	米 砂糖 里いも 片栗粉	みそ さば 生揚げ 牛乳	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	603 27.9 21.2 2.0	つやつやな 新米と和食 メニューが よく合いま す。