

# 11月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校

こんげつのもくひょう

たのしくしょうじでできることをよろこび かんしゃのきもちをもちましょう



| 日曜 | こんだてめい                                          | 熱や力のもとになる<br>(エネルギーになる)                        | 体をつくる<br>(血・肉・骨になる)               | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせく)                             | エネルギー<br>(kcal)            | えいようし<br>より<br>ひとこと               |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
|    |                                                 |                                                |                                   |                                                        | たんぱく質<br>(g)               |                                   |
|    |                                                 | 黄                                              | 赤                                 | 緑                                                      |                            |                                   |
| 1  | しらすごはん<br>鶏肉と大豆のうま煮<br>みそ汁<br>牛乳                | 米 麦 ごま 油<br>砂糖 ジャがいも                           | しらす 鶏肉<br>大豆 油揚げ<br>みそ わかめ<br>牛乳  | しょうが 長ねぎ<br>にんじん たまねぎ<br>えのきだけ                         | 573<br>27.6<br>16.5<br>2.4 | 藤沢の海でとれたしらすをたっぷり使ったごはんです。         |
| 2  | かた焼きそば<br>フルーツみつめ<br>牛乳                         | 中華めん 油<br>砂糖 片栗粉                               | 豚肉 うすら卵<br>えび あさり<br>赤えんどう豆<br>牛乳 | にんじん たまねぎ<br>だけのこ もやし<br>キャベツ バイン缶<br>みかん缶 黄桃缶<br>寒天   | 621<br>22.8<br>26.4<br>2.3 | かた焼きそばの麺は、給食室で揚げて作っています。          |
| 6  | ソフトめん 五目うどん<br>さつまいものアーモンドがらめ<br>牛乳             | ソフトめん<br>砂糖 さつまいも 油<br>アーモンド                   | 鶏肉 なたと<br>わかめ 牛乳                  | にんじん しめじ<br>長ねぎ 青菜                                     | 677<br>23.3<br>16.8<br>2.4 | 秋においしいさつまいもを揚げてアーモンドを絡めて仕上げます。    |
| 7  | ツナとごぼうのトースト<br>バランスパッチリ豆乳スープ<br>くだもの(みかん)<br>牛乳 | パン マヨネーズ<br>オリーブオイル<br>油 ジャがいも                 | ツナ チーズ<br>ベーコン 大豆<br>豆乳 牛乳        | ごぼう にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>みかん                           | 555<br>23.8<br>23.9<br>2.6 | 食パンに手作りの具をのせて、給食室のオーブンで焼いて作ります。   |
| 8  | 藤沢新米ごはん<br>やまゆりポークのしょうが焼き<br>ゆで野菜<br>みそ汁<br>牛乳  | 米 油 砂糖<br>ジャがいも                                | 豚肉 みそ<br>わかめ 牛乳                   | にんにく しょうが<br>キャベツ たまねぎ                                 | 619<br>25.6<br>23.3<br>2.5 | 藤沢産やまゆりポークを特別に毒贈して頂きます！スペシャルメニュー♪ |
| 9  | サンドパン<br>ハンバーグ 粉ふきいも<br>はくさいとたまごのスープ<br>牛乳      | パン 砂糖<br>ジャがいも 油<br>片栗粉                        | ハンバーグ<br>ベーコン 卵<br>牛乳             | にんじん たまねぎ<br>白菜 パセリ                                    | 640<br>29.8<br>28.0<br>2.8 | ハンバーグをパンにはさんで食べましょう！              |
| 10 | 藤沢新米ごはん<br>ししゃもの干物 大豆の五目煮<br>豚汁<br>牛乳           | 米 砂糖 油<br>里いも                                  | ししゃも 豚肉<br>大豆 豆腐 みそ<br>牛乳         | ごぼう にんじん<br>こんにゃく だいこん<br>しめじ えのきだけ<br>長ねぎ             | 584<br>27.2<br>19.0<br>2.3 | 和食のメニューは栄養バランスパッチリです。残さず食べよう！     |
| 13 | ホットラーメン サンマーメン<br>揚げぎょうざ<br>牛乳                  | ホットラーメン<br>油 片栗粉<br>ごま油 砂糖<br>ぎょうざの皮           | 豚肉 牛乳                             | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>もやし キャベツ<br>長ねぎ いら           | 656<br>28.3<br>17.4<br>2.7 | 揚げぎょうざも給食室で手作り。おいしくて大人気！！         |
| 14 | チキンライス<br>豆と野菜のスープ<br>くだもの(バナナ)<br>牛乳           | 米 麦 油<br>ジャがいも<br>マカロニ                         | 鶏肉<br>白いんげん豆<br>ウィンナー<br>牛乳       | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>にんにく セロリ<br>パセリ パナナ | 567<br>20.3<br>15.2<br>2.2 | みんな大好きチキンライス豆のスープもしっかり食べましょう。     |
| 15 | ピピンバ<br>わかめと大根のスープ<br>りんごゼリー<br>牛乳              | 米 麦 ごま油<br>砂糖 ごま<br>アーモンド<br>ラー油 片栗粉<br>りんごゼリー | 牛肉 豚肉<br>わかめ 牛乳                   | にんにく しょうが<br>にんじん だけのこ<br>もやし 小松菜<br>だいこん 青菜           | 613<br>23.6<br>19.7<br>2.3 | 浜見フェスティバルの今日は給食でもりんごゼリーでお祝いしています☆ |

| 日曜 | こんだてめい                                                  | 熱や力のもとになる<br>(エネルギーになる)        | 体をつくる<br>(血・肉・骨になる)        | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせく)                              | エネルギー<br>(kcal)            | えいようし<br>より<br>ひとこと                  |
|----|---------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|
|    |                                                         |                                |                            |                                                         | たんぱく質<br>(g)               |                                      |
|    |                                                         | 黄                              | 赤                          | 緑                                                       |                            |                                      |
| 16 | ソフトフランスパン<br>ポークシチュー<br>キャベツとコーンのソテー<br>くだもの(みかん)<br>牛乳 | パン 油<br>ジャがいも<br>砂糖 バター<br>小麦粉 | 豚肉 チーズ<br>白いんげん豆<br>牛乳     | たまねぎ にんじん<br>トマト クリンピース<br>キャベツ コーン<br>みかん              | 606<br>25.0<br>21.5<br>2.8 | 寒い季節に温かいシチューは体が温まりうれしいですね。           |
| 17 | 合鴨米ごはん<br>さばの干物 煮びたし<br>かんぴょうのたまごとし汁<br>牛乳              | 米 砂糖 片栗粉                       | さば 油揚げ 卵<br>わかめ 牛乳         | 青菜 もやし<br>かんぴょう にんじん<br>たまねぎ                            | 615<br>26.3<br>26.6<br>2.4 | 合鴨米は藤沢市で栽培している完全無農薬のお米です。            |
| 20 | そぼろごはん<br>どさんこ汁<br>くだもの(みかん)<br>牛乳                      | 米 麦 砂糖<br>油 ジャがいも<br>バター       | 鶏肉 卵 豚肉<br>豆腐 みそ<br>わかめ 牛乳 | さやいんげん<br>にんじん コーン<br>長ねぎ みかん                           | 605<br>22.7<br>18.0<br>2.1 | どさんこ汁は北海道の郷土料理で、みそ汁にバターを加えているのが特徴です。 |
| 21 | 菜飯(ツアイファン)<br>中華豆腐スープ<br>くだもの(バナナ)<br>牛乳                | 米 もち米 油<br>ごま油 春雨<br>片栗粉       | 豚肉 豆腐 牛乳                   | にんじん だけのこ<br>小松菜 たまねぎ<br>白菜 もやし パナナ                     | 537<br>20.6<br>14.9<br>1.8 | ツアイファンは小松菜・たけのこが入ったおこわです。            |
| 22 | 藤沢新米ごはん<br>かじきのステーキ<br>ゆで野菜<br>さつまい汁<br>牛乳              | 米 はちみつ<br>バター 片栗粉<br>さつまいも     | かじき 鶏肉<br>豆腐 みそ<br>牛乳      | にんにく もやし<br>にんじん ごぼう<br>だいこん こんにゃく<br>長ねぎ               | 579<br>29.8<br>16.4<br>1.8 | おいしい新米と魚料理はとてもよく合います。おいしいです。         |
| 24 | 吹き寄せおこわ<br>ぶどう豆<br>吉野汁<br>牛乳                            | 米 もち米<br>砂糖 粟<br>片栗粉           | 鶏肉 大豆<br>油揚げ 豆腐<br>牛乳      | ごぼう にんじん<br>しめじ 枝豆<br>だけのこ 長ねぎ<br>青菜                    | 581<br>25.7<br>17.7<br>2.1 | 11月24日は和食の日です。日本の文化を味わいましょう。         |
| 27 | 藤沢新米ごはん<br>さわらのごまみそかけ<br>ゆで野菜<br>かきたま汁<br>牛乳            | 米 油 砂糖<br>片栗粉 ごま               | さわら みそ<br>ひじき 豆腐<br>卵 牛乳   | しょうが 長ねぎ<br>キャベツ にんじん<br>たまねぎ 青菜                        | 581<br>29.6<br>19.2<br>1.6 | 給食のかきたま汁はおだしがよく効いていて人気メニューです。        |
| 28 | ソフトめん きつねうどん<br>ごぼうチップス<br>ブルー<br>牛乳                    | ソフトめん<br>砂糖 小麦粉<br>片栗粉 油       | 豚肉 なたと<br>油揚げ 牛乳           | にんじん 長ねぎ<br>青菜 ごぼう<br>ブルー                               | 638<br>25.3<br>18.3<br>2.6 | ごぼうチップスは以前登場して大人気だったので、再登場しました！！     |
| 29 | 大根カレーライス<br>ブロッコリーのゆずしょうゆあえ<br>くだもの(みかん)<br>牛乳          | 米 油 バター<br>小麦粉                 | 豚肉<br>白いんげん豆<br>チーズ 牛乳     | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>だいこん エリンギ<br>ブロッコリー ゆず<br>みかん | 601<br>20.9<br>17.8<br>2.0 | 藤沢産の大根とブロッコリー、新米を使ったふじさわランチです。       |
| 30 | コッペパン<br>チリコンカン<br>コーンチャウダー<br>くだもの(バナナ)<br>牛乳          | パン 油 小麦粉<br>ジャがいも<br>米 生クリーム   | ベーコン 豚肉<br>金時豆 鶏肉<br>牛乳    | にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト<br>パセリ コーン<br>バナナ                 | 613<br>25.0<br>20.4<br>2.4 | コッペパンにチリコンカンを挟んで食べてください。             |

※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。