

11月 こんだてよていひょう

藤沢市立大庭小学校

日 曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	チリコンカーンサンド(セルフ) かきたまスープ バナナ ギョウにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく たまご ぎょうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ バナナ	572 25.7 20.1 2.8
5	【いい歯の日】 ざっくごはん ししゃものひもの いとこんぶのいために ぶたじる ぎょうにゅう	こめもちこめ むぎきこま ごまあぶら さとう あぶら さといも	ささげ ししゃも こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎょうにゅう	にんじん さやいんげん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	529 22.9 16.7 2.6
6	ごはん すきやきに おかかあえ みかん ギョウにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎょうにゅう とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき しめじ ながねぎ もやし あおな みかん	595 24.8 15.1 1.8
7	かたやきそば フルーツみつまめ ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パイン みかん おうとう かんてん	618 23.7 25.7 2.3
8	【運動会前日メニュー】 カツカレーライス さんしょくソテー ぎょうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく たまご チーズ ぎょうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース コーン えだまめ	688 25.6 24.0 2.1
12	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ ギョウにゅう	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 ぎょうにゅう	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	565 20.2 15.2 2.0
13	ごはん さけのてりやき だいすのごもくに かきたまじる ぎょうにゅう	こめ さとう かたくりこ	さけ ぶたにく だいす とりにく とうふ わかめ たまご ぎょうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ あおな	656 35.5 24.0 2.2
14	しろごまタンタンうどん(ソフトめん) さつまいものアーモンドがらめ みかん ギョウにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこごま さつまいも アーモンド	ぶたにく みそ とうにゅう ぎょうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな みかん	730 25.4 21.7 2.0
15	ハンバーグサンド(セルフ) ゆでやさい まめのポタージュ ぎょうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ハンバーグ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎょうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ	636 32.4 27.4 2.8
18	こめごロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー バナナ ギョウにゅう	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 しろいんげんまめ ぎょうにゅう えび ほたて チーズ ハム	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ バナナ	688 33.1 26.7 2.6
19	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎょうにゅう	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ さといも	さわら みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎょうにゅう	しょうが ながねぎ もやし にんじん こんにゃく まいだけ しめじ えのきだけ	592 29.6 19.8 1.7
20	ごはん おでん(ウィンナー) やさいのからししょうゆあえ ぎょうにゅう	こめ さとう じゃがいも	こんぶ ちくわ さつまいも ながねぎ ウィンナー うすらたまご ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにゃく ごまつな キャベツ	566 22.8 19.2 1.9

日 曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
21	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ みかん ギョウにゅう	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 ぎょうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ なら みかん	680 27.8 16.7 2.6
22	【和食の日】 ぶきよせおこわ ぶどうまめ さつまじる ぎょうにゅう	こめ もちこめ さとう くり さつまいも	とりにく だいす とうふ みそ ぎょうにゅう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ だいこん こんにゃく ながねぎ	601 24.9 16.6 2.2
25	くろパン かじきのマヨネーズやき こぶきいも むらくもスープ ぎょうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも かたくりこ	かじき とりにく たまご ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ あおな しょうが	637 34.3 27.0 2.7
26	ビビンバ わかめとだいこんのスープ ブルー ギョウにゅう	こめ むぎこ あぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	ぎょうにゅう ぶたにく わかめ ぎょうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな ブルー	574 22.9 19.0 2.2
27	【ふじさわランチ】 だいこんカレーライス プロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん ギョウにゅう	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 ぎょうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ プロッコリー ゆず みかん	605 20.6 18.4 2.0
28	けんちんうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎょうにゅう	ソフトめん あぶら さといも かたくりこ さとう ごま	とりにく あぶらあげ だいす こうやとうふ みそ ぎょうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	683 31.2 20.6 2.6
29	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ ギョウにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも こめ こむぎこ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく ぎょうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	622 24.4 25.0 2.4

- ★ 都合により献立内容を変更することがあります。
- ★ 給食費の引き落としは、下記の通りです。通帳残高のご確認をお願いします。
11月分：1月 6日(月) 4,500円
- ★ 給食用の白衣は、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。
また、消毒のためアイロンがけをお願いします。

こんげつのもくひょう 感謝して食べよう

11月22日は「和食の日」メニューです

“実りの季節”である11月は「和食の日」月間とされており、日本人一人ひとりが和食文化について知り、次の世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを考える日です。季節を感じる旬の食材・行事との関わり・バランスのとれた栄養と、和食の魅力はさまざまです。

給食では、秋に旬を迎える きのこや栗を混ぜ込んだ「吹き寄せおこわ」、大豆の煮ものである「ぶどう豆」、旬のさつまいもを使用した「さつま汁」を提供します。みなさんもぜひ、和食の魅力を感じてください♪

