



# 9月 こんだてよていひょう

2022年度  
藤沢市立新林小学校

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)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
5月	ぶたにくどん かきたまじる れいとうみかん 牛乳 <b>かがわランチ</b>	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそひじき とうふ たまご 牛乳	たまねぎしょうが にんにく にんじん なし えのきだけ あおな れいとうみかん	670 27.2 19.5 2.3	2学期の 給食ス タートで す!
6月	じゃごごはん あげじゃがいものそぼろに きゅうりのかおりづけ 牛乳	こめむぎさとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	ちりめんじゃこ ぶたにく 牛乳	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース きゅうり しょうが	593 20.6 15.8 1.8	ごはんがす すむきゅう りのかおり づけ
7月	ソフトフランスパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ パナナ 牛乳	パンあぶら じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しろいんげんまめ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリ にんじん パナナ	602 34.2 17.4 2.5	メルルー サは白身 の魚です
8月	ソフトめんミートソース バイクドポテト 牛乳	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく おから 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ	665 25.4 16.7 2.6	給食はキャ ベツがたっ ぷり入った ミートソー ス
9月	さつまいもごはん うずらたまごやさいのごもくに みたらしだんご 牛乳	こめむぎ さつまいも ごま あぶら さとう かたくりこ だんご	ぶたにく うずらたまご 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこ ヤングコーン しめじ キャベツ ピーマン	649 21.2 16.4 2.1	十五夜の お月見こ んだてで す
12月	チキンライス ごぼうのポタージュ れいとうみかん 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ごぼう パセリ れいとうみかん	636 22.0 17.7 2.3	ごぼうは 食物繊維 が豊富で す
13月	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる 牛乳	こめむぎ あぶら さとう じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき だいす とうふ こうやとうふ あさりみそ 牛乳	にんじん こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ	571 25.0 17.1 2.3	ししゃも はひとり 2匹ずつ
14月	セサミトースト トマトのスープスパゲッティ パナナ 牛乳	パン マーガリン さとう ごま あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ パナナ	612 21.5 22.4 2.3	ごまは英 語でセサ ミといい ます
15月	コンコンずし にびたし どさんこじる 牛乳	こめ さとう ごま じゃがいも バター	あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそわかめ 牛乳	かんそうあおじそ にんじん はくさい コーン ながねぎ	611 22.8 18.7 3.0	いなりず しの変形 版コンコ ンずし
16月	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ 牛乳	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく たまごわかめ だいす こうやとうふ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	699 32.4 21.5 2.9	大豆製品 だっぶりの まめまめ みそまめ
20月	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる 牛乳	こめ むぎ さとう ごま	さげ とうふ みそ わかめ 牛乳	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ ながねぎ あおな	618 29.4 20.4 2.4	たまねぎやえの き・とうふなど 具材だっぶりの みそしるです
21月	ふじさわロールパン ポークビーンズ さんしょくソテー 牛乳 <b>ふじさわランチ</b>	パンあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン さやいんげん	601 25.2 21.3 2.7	藤沢産小麦 を使ったパ ンと藤沢産 大豆を使いま 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)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
22月	ドライカレー あおなとベーコンのソテー れいとうみかん 牛乳	こめむぎ バター あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいす チーズ ベーコン 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ あおな れいとうみかん	744 28.2 23.6 2.0	みんな大 好きドラ イカレー
26月	ロールパン たちうおのこうみソースかけ こぶきいも はるさめスープ 牛乳	パン さとう ごまあぶら ごま じゃがいも はるさめ	たちうお とりにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが こねぎ にんじん たまねぎ あおな	691 27.1 30.0 2.7	にんにく・ しょうが・ ねぎなどの 香味野菜 たっぷり
27月	ごはん カレーにくじゃが いそかあえ 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぶたにく ちりめんじゃこ のり 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし	577 20.7 14.2 1.4	カレー味で 食欲をそそ るにくじゃ がです
28月	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー れいとうみかん 牛乳	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 牛乳 えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン れいとうみかん	682 28.0 21.4 2.6	マカロニの 食感がおい しいマカロ ニグラタン
29月	ピピンバ とうがんのとろとろちゅうかさスープ ブルー 牛乳	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 たまご さくらえび 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな とうがん ながねぎ ブルー	649 23.1 20.7 2.0	とうがん の旬は夏 です
30月	たいめし にまめ けんちんじる 牛乳	こめむぎ さとう あぶら さといも	きんめだい きんときまめ とうふ あぶらあげ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	625 25.4 15.3 2.1	10月1日 は藤沢市 の市制記 念日です

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。  
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」とっています。  
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。  
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしよでんぶです。

## 9月の給食目標

たのしい食事ができるようにしましょう

### お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ  
て、昔から月を見る風習がありま  
した。この日はすすきや月見だ  
んご、さといもなどを供えます。ま  
た旧暦の9月13日を十三夜と  
いっておなじようにお供えものを  
して、月をながめます。

### 月見だんご

ところがわねば

一般的に、丸い形の  
だんごを15個(また  
は13個)重ねて供  
えます。

おもに関西地域では  
さといもに見立てた  
だんご(あんこつき)  
を供えます