

11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	熱や力のもとなる(エネルギーになる) 黄	体をつくる(血・肉・骨になる) 赤	体の調子をとのえる(病気をふせぐ) 緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
1	ごはん(藤沢新米) なまあげとやさいのそぼろに やさしいごまあえ みかん 牛乳	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま かたくりこ	ぶたにく なまあげ ちりめん じゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい みかん	697 26.2 20.4 1.4	今年新米がたくさん登場します
2	ごはん(藤沢新米) かじきのステーキ ゆでやさしい さつまじる 牛乳	こめ はちみつ バター かたくりこ さつまいも	かじき とりにく とうふ みそ 牛乳	にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	618 29.3 16.1 1.8	とろっとしたタシがおいしいステーキです
4	かたやきそば フルーツみつめ 牛乳	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 牛乳 あかえんどうまめ	にんじん たまねぎ だけのこ 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	645 22.2 26.4 2.1	パリパリめんを学校であげます
7	そぼろごはん りきゅうじる バナナ 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら ごま	とりにく たまご あぶらあげ みそ 牛乳	グリーンピース だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ バナナ	643 22.4 19.9 1.9	ねりごまたっぷりりきゅうじる
8	ソフトめんカレーなんばん やさしいマヨネーズやき みかん 牛乳	ソフトめん さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム 牛乳	にんじん たまねぎ あおな さやいんげん コーン みかん	648 24.3 16.1 2.6	食欲をそそるカレーなんばん
9	ハンバーグサンド こふきいも やさしいスープ 牛乳	パン さとう じゃがいも かたくりこ	ハンバーグ とりにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	655 28.9 26.1 2.7	パンにハンバーグをはさんで食べます
10	ごはん(藤沢新米) ごましお ししゃものひもの だいずのごもくに みぞれじる 牛乳	こめ ごま さとう さといも かたくりこ	ししゃも ぶたにく こんにゃく だいこん 牛乳 とりにく	ごぼうにんじん こんにゃく だいこん しめじ こまつな ながねぎ	615 25.0 17.6 2.2	少し遅い「いい歯の日」の献立です
11	ハヤシライス キャベツとベーコンのソテー 牛乳	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 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 グリーンピース キャベツ	698 23.1 23.2 2.3	ごはんがすすむハヤシライス
14	ごはん(藤沢新米) ちくぜんに にびたし 牛乳	こめ あぶら じゃがいも さとう	とりにく だいず ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん はくさい もやし	587 21.9 13.8 1.6	新米と相性は अच्छいの和食メニューです
15	ソフトめんチャンポン さつまいものアーモンドがらめ 牛乳	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 かまぼこ 牛乳	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ	691 25.8 17.4 2.0	新メニューさつまいものアーモンドがらめ
16	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ 牛乳	パン マヨネーズ オリブオイル あぶら じゃがいも ごま こん こん なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく しろいんげんまめ 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	709 25.4 25.5 2.4	ごぼうが入ってかみごたえばかりのトースト
17	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 牛乳	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 牛乳	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	633 20.5 17.7 2.1	藤沢産のだいこん・ブロッコリーを使います

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる(エネルギーになる) 黄	体をつくる(血・肉・骨になる) 赤	体の調子をとのえる(病気をふせぐ) 緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
18	ごはん(あいがも米) きんめだいのてりやき ゆでやさしい かんぴょうのたまごとじじる 牛乳	こめ かたくりこ	きんめだいのたまご わかめ 牛乳	しょうが キャベツ かんぴょう にんじん たまねぎ	585 27.6 17.0 1.7	無農薬でつくるあいがも米
21	チリコンカーンサンド ABCスープ バナナ 牛乳	パン あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	ベーコン ぶたにく きんときまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ マッシュルーム コーンバナナ	576 23.2 16.2 2.6	アルファベットマカロニがかわいABCスープ
22	ごはん(藤沢新米) ふりかけ あじのひもの みそしる 牛乳	こめ さとう ごま さといも	ひじき ちりめんじゃこ あじ とうふ みそ 牛乳	かんそうあかしそ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	553 23.9 14.6 2.3	神奈川県産のみそやさしいもなどを使う予定です
24	ふきよせおこわ しょうゆまめ よしのじる 牛乳	こめ もちごめ さとう くり かたくりこ	とりにく あおだいず あぶらあげ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ だけのこ ながねぎ あおな	609 26.5 17.8 2.2	11月24日は「和食の日」
25	ソフトフランスパン ホワイトシチュー やきりんご 牛乳	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース りんご	643 24.9 24.1 2.3	やきりんごには「紅玉」という品種を使います
28	こまつなチャーハン とうふスープ みかん 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	ベーコン しらす たまご ぶたにく とうふ 牛乳	ながねぎ こまつな しょうが にんじん はくさい みかん	559 22.1 16.9 2.1	湘南しらすやこまつな たっしふりのチャーハンです
29	ソフトめんきつねうどん あげぎょうざ 牛乳	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく なると あぶらあげ 牛乳	にんじん あかねぎ あおな キャベツ なら	663 29.0 19.7 2.8	みんな大好きあげぎょうざ
30	くろごまあんパン かんこくぞうに バナナ 牛乳	パン さとう ごま しらたまご こむぎこ	あずき とりにく たまご 牛乳	にんじん はくさい しめじ ながねぎ あおな バナナ	594 22.5 16.7 2.4	手作りトックがおいしいです

☆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」でとっています。
 ☆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 ばれいしょでんぷんです。

11月の給食目録

感謝の心を持ちましょう

11月8日はいい歯の日
すべての歯でおいしく食べよう

切歯
食べ物をかみ切る
犬歯
食べ物を切りさく
臼歯
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

食べ残し調べ

今年度2回目の調査を11月14日～18日に予定しています。調査を通して、子どもたちの栄養摂取量の実態把握をします。結果は食育だよりでお知らせします。