

9月 こんだてよていひょう

2023年度
藤沢市立新林小学校

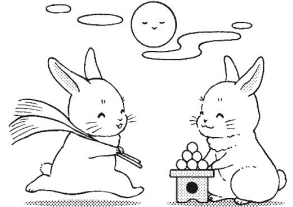
日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子をととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	さんこう
5火	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ギョウにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎょうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	661 21.1 30.6 2.2	2学期の 給食 スタート です☆
6水	ドライカレー いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎょうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま アーモンド	ぶたにく いりだいず チーズ ちりめんじゃこ ぎょうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト なし パセリ さやいんげん	678 29.7 23.9 2.3	みんな大 好きドラ イカレー
7木	ジャーマンポテトサンド コーンスープ れいとうみかん ぎょうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぎょうにゅう とりこ たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン れいとうみかん	546 22.3 18.8 2.7	パンに ジャー マン ポテト をはさ みます
8金	ごはん さけのしおやき きりほしだいこんのごまあえ みそしる ギョウにゅう	こめ むぎ さとう ごま	さけ わかめ あぶらあげ みそ とうふ ぎょうにゅう	きりほしだいこん にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ えのきだけ	594 30.5 22.0 2.5	油揚げや たまねぎ、 えのき、 わかめ などが 入ったみ そしるです
11月	ジャージャーめん ラーパーツァイ ぎょうにゅう	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ ぎょうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん はくさい	629 28.0 17.7 2.3	大人気の ジャー ジャー めん です
12火	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまじる ギョウにゅう	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ あぶら	ちりめんじゃこ とりこ とうふ たまご ぎょうにゅう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ にら	622 26.3 22.1 2.4	じゃこは カルシウ ムたっ ぷり です
13水	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに さわにわん ぎょうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ししゃも とりこ ひじき だいず ぶたにく ごま あぶらあげ ぎょうにゅう	にんじん こんにやく ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	528 23.1 18.2 2.3	ししゃも はひとり 2匹す です
14木	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ぎょうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎょうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし	552 24.4 20.5 2.4	藤沢産小 麦を使 ったパン と大豆 を使 います
15金	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ れいとうみかん ギョウにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン ウィンナー しろういんげん まめ ぎょうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ れいとうみかん	578 20.5 17.0 2.2	ジャン バラヤ はア メリ カの 料理 です
19火	ごはん ふりかけ カレーにくじゃが みそしる ぎょうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	かつおぶし ちりめんじゃこ のり ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ あさり みそ ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース とうがん あおな ながねぎ	565 25.1 16.5 2.2	手作りの ふりかけ です
20水	コンコンずし きゅうりのかおりつけ かきたまじる ギョウにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	あぶらあげ とりこ とうふ わかめ たまご ぎょうにゅう	かんそうあおしそ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ あおな	547 22.3 19.9 2.9	ごはんが すすむ きゅう りのか おり つけ
21木	ぶどうパン メルルーサのマヨネーズやき ABCスープ パナナ ぎょうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも マカロニ	メルルーサ ぶたにく ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム コーン パナナ	599 30.2 18.5 2.6	メルルー サは白 身魚 です

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) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子をととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) 塩分(g)	さんこう
22金	ピピンバ ビーフンスープ れいとうみかん ギョウにゅう	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 ビーフン	ぶたにく みそ ぶたにく えび ぎょうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな えのきだけ なら れいとうみかん	638 24.6 18.4 2.0	アー モン ドの入 った ピピン バです
25月	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ ブルー ギョウにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うずらたまご あさり わかめ とうふ ぎょうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ さやえんどう ブルー	552 21.1 16.4 2.7	鉄分たっ ぷりの ブルー
26火	ソフトめんミートソース バイクドポテト れいとうみかん ギョウにゅう	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 いりだいず おから ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト れいとうみかん	655 26.1 16.5 2.3	キャベツ がたっ ぷり入 った ミート ソース
27水	ごはん やきのり たちうおのごうみソースかけ ゆでやさい わかめスープ ぎょうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	のり たちうお とりこ わかめ ぎょうにゅう	にんにく しょうが こねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ あおな	567 24.5 22.8 2.0	にんに く、し ょう が、ね ぎなど の香 味野菜
28木	くろパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー 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 とりこ しろういんげん まめ きょうにゅう 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 バナナ	679 28.8 23.6 2.7	マカロニ の食感 がおい しい マカロ ニグラ タン
29金	さつまいもごはん いりどり みたらしだんこ ギョウにゅう	こめ むぎ さつまいも ごまあぶら さとう だんこ かたくりこ	とりこ だいず ぎょうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう	662 23.5 17.2 2.2	お月見 こんだ て です

☆物資の都合により、献立及び使用食材を変更するがあります。
 ☆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です。あおなは氣候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使用します。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」ははれいしょでんぷんです。

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

秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごやさともなどを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

関東大震災から100年

関東大震災は、1923年(大正12年)9月1日に、相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。家屋倒壊や火災などで、死者・行方不明者は10万5000人余りになりました。今年が震災から100年の年です。もしもこの時の備えを見直してみましよう。

