

11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)	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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1	ごはん(藤沢新米) ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに もずくじる ギョウにゅう	黄	赤	緑	602 26.1 19.4 2.4	今年も新米 がたくさん 登場しま す!
2	サンドパン ハンバーグサンド (セルフ) こぶきいも はくさいとたまごのスープ ギョウにゅう	黄	赤	緑	640 29.8 28.0 2.8	パンにパン バーグをは さんで食 べます。
6	かたやきそば フルーツみつまめ ギョウにゅう	黄	赤	緑	620 22.8 26.4 2.3	バリバリの めんは、学 校で揚げま す。
7	ビビンバ わかめとだいこんのスープ ギョウにゅう	黄	赤	緑	565 23.6 19.7 2.2	アーモンド が入ってい るビビン バ。
8	ごはん(藤沢新米) ししゃものひもの だいすのごもくに ぶたじる ギョウにゅう	黄	赤	緑	584 27.2 19.0 2.3	新米と相性 ばっちりの 献立です。
9	ツナとごぼうのトースト バランスパッチリとうにゅうスープ みかん ギョウにゅう	黄	赤	緑	555 23.8 23.9 2.6	ごぼうが 入ってかみ ごたえパッ チリ!
10	ツァイファン ちゅうかとうふスープ パナナ ギョウにゅう	黄	赤	緑	537 20.6 14.9 1.8	ツァイファン には豚肉や まつま、た けのこなど が入ります。
13	ごはん(あいがも米) さばのひもの にびたし かんぴょうのたまごとしる ギョウにゅう	黄	赤	緑	615 26.3 26.6 2.4	無農薬でつ くる「あ いがも米」 です。
14	ソフトめんごもくあんかけ さつまいものアーモンドがらめ ギョウにゅう	黄	赤	緑	699 25.4 16.7 2.6	さつまいも とアーモ ンドの相性 ばっちり!
15	しらすごはん とりにくとだいすのうまに みそしる ギョウにゅう	黄	赤	緑	573 27.6 16.5 2.4	湘南しらす を使いま す!
16	ソフトフランスパン ポークシチュー キャベツとコーンのソテー みかん ギョウにゅう	黄	赤	緑	606 25.0 21.5 2.8	ポークシ チューのル ウも手作 りです。
17	チキンライス まめとやさいのスープ パナナ ギョウにゅう	黄	赤	緑	567 20.3 15.2 2.2	パナナは全 員1/2本 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)	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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
20	ごはん(藤沢新米) きんめだいのてりやき やさいのごまあえ みぞれじる ギョウにゅう	黄	赤	緑	602 26.1 19.4 2.4	今年も新米 がたくさん 登場しま す!
21	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ ブルーン ギョウにゅう	黄	赤	緑	675 28.5 17.4 2.7	大人気のあ げぎょうざ です!
22	そぼろごはん どさんこじる みかん ギョウにゅう	黄	赤	緑	607 22.8 18.1 2.1	北海道産を たくさん 使ったど さんこじる!
24	ふきよせおこわ ぶどうまめ よしのじる ギョウにゅう	黄	赤	緑	581 25.7 17.7 2.1	11月24 日は「和食 の日」で す。
27	だいこんカレーライス ブロックリーのゆずしょうゆあえ みかん ギョウにゅう	黄	赤	緑	627 21.5 17.9 2.0	藤沢産の野 菜を使いま す!
28	きつねうどん(ソフトめん) やさいのマヨネーズやき ギョウにゅう	黄	赤	緑	646 27.7 19.6 2.9	体が温まる きつねう どんです。
29	ごはん(藤沢新米) かじきのステーキ ゆでやさい かきたまじる ギョウにゅう	黄	赤	緑	560 30.2 17.3 1.7	タレがおい しいステー キです!
30	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー パナナ ギョウにゅう	黄	赤	緑	613 25.0 20.4 2.4	チリコン カーンをパ ンにはさ みます。

☆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」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です。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用します。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷん です。

11月の給食目標 感謝の気持ちを持ちましょう

食べ残し調べ

今年度2回目の食べ残し調べを11月9日(木)～11月15日(水)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を把握します。
 結果は食育だよりでお知らせします。