



9月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱やかのもとになる (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
4	ドライカレー いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	こめむぎごま あぶらごむぎご ごまあぶら さとう アーモンド	ぎゅうにく いりだいす チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン なし パセリ さやいんげん	629 26.9 19.7 2.1	2学期の 給食 スタート です☆
5	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ギゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	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	660 21.0 30.6 2.2	お待ちか ね、あげ パンの 登場で す!
6	コンコンずし しょうゆまめ かきたまじる ギゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ あおだいす とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	593 26.2 21.7 2.6	前回大好 評のコン コン寿司 です。
9	ジャーマンポテトサンド(セルフ) コーンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン とうにゅう とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん コーン れいとうみかん	556 23.2 19.5 2.7	パンに ジャーマン ポテトをは さみます。
10	ジャンバラヤ あさりのチャウダー バナナ ギゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン あさり ふたにく とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	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 バナナ	631 23.2 19.3 2.3	ジャンバラ ヤは、アメ リカの郷土 料理です。
11	ぶたにくどん みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご もやし しめじ ながねぎ あおな	638 25.7 21.9 2.5	みそ汁は、 具たくさん です。
12	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ギゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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	ふじさわ ランチ
13	ごもくうどん(ソフトめん) きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん ギゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま	とりにく なるとわかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな きりぼしだいこん ごまつな もやし れいとうみかん	597 24.5 13.8 2.7	冷凍みかん の提供も残 りわずか になりました。
17	さつまいもごはん いりどり みたらしだんご ぎゅうにゅう	こめむぎごま さつまいも あぶら さとう だんご かたくりこ	とりにく だいす ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにやく さやいんげん	646 22.5 16.5 1.8	十五夜で す。みたら し団子を いただきます。
18	ごはん ししゃものなんばんづけ ゆでやさい はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ ごむぎこ あぶら さとう はるさめ	ししゃも とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ あおな	609 24.2 20.2 2.5	ししゃもを 揚げて、南 蛮漬けに しました。
19	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう 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	606 23.6 22.1 2.5	マカロニの ゆで加減 ばっちりの グラタンで す。
20	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため バナナ ギゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごま	ぎゅうにく ぶたにく いりだいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト しょうが バナナ	692 27.5 17.1 2.4	キャベツが たっぷり 入ったミ ートソース です。

日曜	こんだてめい	熱やかのもとになる (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
24	ごはん きんめだいのてりやき ひじきのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	きんめだい とりにく ひじき だいす ふたにく こやうどうふ あぶらあげ 牛乳	しょうが にんじん こんにやく ごぼう だいこん しらす えのきだけ こねぎ	582 30.2 20.4 2.3	深海魚・ 金目鯛を いただきます。
25	ごはん ふりかけ あげじゃがいものそぼろに いらたまじる ギゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	さくらえび かえりじゃこ あおのり ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース えのきだけ いら	579 23.9 18.4 2.1	ほくほくの 揚げじゃが 芋です。
26	ソフトフランスパン メルルーサのチーズやき バランスパッチリとうにゅうスープ れいとうみかん ギゅうにゅう	パン あぶら	メルルーサ チーズ ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ れいとうみかん	566 34.6 20.2 2.7	意外と人気 のソフトフ ランスパン です。
27	こまつなチャーハン ワンタンスープ バナナ ギゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ベーコン しらす たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ながねぎ ごまつな にんじん もやし キャベツ あおな バナナ	550 20.6 15.8 2.3	ワンタンの 皮と野菜 たっぷり の中華ス ープです。
30	みどりんカレーライス にんじんしりしり ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら ふたにく じゃがいも こむぎこ ごまあぶら ごま	とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな	627 21.9 21.0 2.1	大人気み どりんカ レーです。

☆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、ばれいしよてんぷんです。

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

いも名月

じゅうごや めいげつ
十五夜は、いも名月ともいわれ
ています。月見だんごが登壇する
前は、いもが供えられていたこと
や、いもの収穫期でさといもを供
えるところが多かったこと
などがその理由とされて
います。

9月1日は 防災の日

大きな災害が起こると、長い間食品が
手に入らないことがあります。食品や水
は最低3日～1週間分の備蓄が望ましい
といわれています。栄養バランスや家族
の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、
白持ちするいもや野菜なども備蓄してお
きます。食品以外にカセットこんろやビ
ニール袋、ラップフィルムなどがあると
便利です。