

11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	熱や力のもとなる(エネルギーになる)			たんぱく質 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
1 金	ごはん(藤沢新米) ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	かつおぶし ちりめんじゃこのり ぶたにく なまあげ みそ わかめ えのきだけ ながねぎ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし えのきだけ ながねぎ	580 25.8 18.6 2.3	新米ごはん にふりかけ をにかけてい ただきます
5 火	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまこえび あさり あかえんどうま め ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ バインかん みかんかん おうとうかん かんてん	576 22.8 24.0 2.3	パリパリの めんがおい しいかたや きそば
6 水	ツアイファン アーモンドフィッシュ むらくもスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ あおな しょうが	570 27.6 20.7 2.2	ツアイ ファンは 菜飯の中 華版です
7 木	ツナとごぼうのトースト キャロットポタージュ りんごゼリー ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも バター ごまご りんごゼリー	ツナ チーズ とりにく しろういんげんま め だっしんんにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	608 24.5 24.8 2.6	りんごゼ リーがテ ザートにつ きます♪
8 金	ざっくごはん ししゃものひもの いとこんぶのいために ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ きび ごま ごまあぶら さとう あぶら さといも	さきげ ししゃも こんぶ ぶたにく さとう みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	547 24.8 19.1 2.7	いい歯の 敵です。よ くかんで食 べよう
11 月	チキンライス まめとやさいのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろういんげんま め ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ パセリ みかん	553 20.2 15.1 2.0	たべこた えパッチ リの子キ ンライス
12 火	ソフトめんしろごまタンタンうどん さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごまごまあぶら さつまいも アーモンド	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな	713 25.2 22.4 2.1	あまくてお いしいさつ まいもの アーモンド がらめ
13 水	ごはん(藤沢新米) さけのてりやき だいずのごもくに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	さけ ぶたにく だいず とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ あおな	638 35.2 24.0 2.2	おはしをつ かって上手 に大豆を食 べよう
14 木	ハンバーグサンド(セルフ) ゆでやさい まめのポタージュ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも バター ごまご	ハンバーグ とりにく しろういんげんま め だっしんんにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ パセリ	686 31.9 31.4 2.8	パンにハン バーグをは さんで食 べます
15 金	そぼろごはん どさんこじる パナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく さとう みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ バナナ	610 23.4 18.7 2.1	北海道の 名産たっ ぶりどさ んこじる
18 月	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ プルーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ いら プルーン	628 26.3 16.5 2.6	あげぎょう ざ低学年は 1個、高学 年は2個
19 火	ごはん(藤沢新米) さわらのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	さわら みそ ぶたにく さとう あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ もやし にんじん こんにやく まいだけ しめじ えのきだけ	576 29.4 19.7 1.7	秋の味覚 きのこた っぷり きのこ じる

食べ残し調べ

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる(エネルギーになる)			たんぱく質 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
20 水	ごはん(藤沢新米) すきやきに おかかあえ バナナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき しめじ ながねぎ もやし あおな バナナ	590 24.6 15.0 1.8	牛肉やや きどうぶ がおいし いすき やきに
21 木	だいこんカレーライス(藤沢新米) ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しろういんげんま め チーズ ぎゅうにゅう	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 みかん	616 20.8 18.4 2.1	藤沢差の大 根やブロッ コリー、米 を使いま す
22 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ さつまいも ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう くり さつまいも	とりにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ えだまめ だいこん こんにやく ながねぎ	592 24.7 16.6 2.2	秋の木の葉 をイメージ したふきよ せおこわ
25 月	こめロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ バナコ	ベーコン とりにく しろういんげんま め ぎゅうにゅう えび ほたて チーズ ハム	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ みかん	676 33.1 26.6 2.6	魚介がおい しいシー フードグラ タン
26 火	ごはん(あいがもまい) おでん(ウィンナー) やさいのからししょうゆあえ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	こんぶちくわ さつまいも ウィンナー うすらたまこ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにやく こまつな キャベツ	549 22.5 19.2 1.9	無農薬で つくられ たあい がも米
27 水	ビビンバ わかめとだいこんのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな バナナ	611 24.2 19.7 2.2	給食のビビ ンバはアー モンド入り でかみこた え抜群
28 木	くろパン かじきのマヨネーズやき こぶきいも ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも はるさめ かたくりこ ごまあぶら	かじき ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ はくさい もやし	630 33.2 25.6 2.7	しっとり おいしい くろパン
29 金	ソフトめんけんちんうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さといも かたくりこ さとう ごま	とりにく あぶらあげ だいず こうやどふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	646 30.0 20.4 2.6	大人気大豆 メニューま めまめみ そまめ

☆物資の都合により、献立及び使用食材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11日(月)～11月15日(金)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。結果は食育日よりお知らせします。

今月は学校図書館とコラボ

秋の読書週間のスペシャル企画!

新林小の図書館にある本の中から、今月のメニューの中の食べ物がでてくる本を裏面で紹介してくれています♪(献立表の本のマークの日)
 本を読んで、よりおいしく給食を食べましょう。