



# 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	熱や力の もとなる (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
		黄	赤	緑		
3	ドライカレー さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいず チーズ 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 レズン コーン さやいんげん れいとうみかん	678 27.1 19.6 1.8	2学期初日 はドライカ レーでス タート!
4	コンコンずし きゅうりのかおりづけ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま パター ごまあぶら じゃがいも	あぶらあげ ぶたにくとうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ きゅうり しょうが にんじん コーン ながねぎ	565 21.1 19.5 2.9	いなりず しの変形 版コンコ ンずし!
5	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 しろういんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	606 23.6 22.1 2.5	人気のマ カロニグ ラタンで す
8	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ	たちうお ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	580 24.8 23.8 1.7	野菜たっ ぷりでお いしいさ わにわん
9	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 うすらたまご 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 だけのことやしキャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんでん	624 25.1 25.9 2.2	ばりばり 麺がおい しいかた やきそば
10	ぶたにくどん みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまかたくりこ じゃがいも	ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん なし ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ れいとうみかん	611 24.2 16.7 2.3	タレがお いしい豚 肉丼!
11	チャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら アーモンド さとうごま かたくりこ	ぶたにく えび たまご かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん はくさい	616 31.7 23.9 2.3	カルシウム たっぷり アーモン ドフィッシュ
12	こめこロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ブルー ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリーンピース ブルー	728 36.8 32.7 2.7	洋風のさ けのメ ニューで す
16	ジャージャーめん ガーリックポテト ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとうかたくりこ じゃがいも バター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	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	670 29.1 18.9 2.2	にんにくの 風味がおい しいガー リックポテ ト
17	ピビンバ とうがんのとろとろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	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	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな とうがんながねぎ れいとうみかん	640 25.0 21.6 2.0	給食のピ ビンバは アーモン ドいり!
18	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ししゃもとりにく ひじき だいず こやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	562 24.5 21.1 2.3	ししゃも はひとり 2匹ずつ
19	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ぎゅうにゅう	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	藤沢産の小 麦粉を使っ たパンやな しを使用

ふじさわランチ

日曜	こんだてめい	熱や力の もとなる (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
		黄	赤	緑		
22	ソフトめんごもくうどん きりぼしだいこんのごまあえ れいとうみかん ぎゅうにゅう	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 こまつな れいとうみかん	553 22.9 13.2 2.7	栄養たっ ぷりきり ぼしだい こん
24	ごはん ふりかけ とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ かつおぶしとりにく だいず なまあげ みそわかめ ぎゅうにゅう	こまつな しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ	569 27.9 17.3 2.1	小松菜の ふりかけ です
25	ごはん メルルーサのピリからソースかけ ゆでやさい かきたまスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎ あぶら さとうごまあぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	611 30.2 18.8 2.1	ピリ辛ソー スはやさ いにも相 性びつた り
26	セサミトースト マンハッタンクラムチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま じゃがいも	ベーコン しろういんげんまめ あさり 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 コーントマト バナナ	552 21.5 21.1 2.1	トマトペ ースのク ラムチャ ウダー です
29	じゃこごはん カレーにくじゃが いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ ぶたにく だいずのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし	588 25.2 16.3 2.1	カレー味 の肉じゃ がはご はんがす すみます
30	ツナとごぼうのトースト まめとやさいのスープ バナナ 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 マカロニ	ツナ チーズ ベーコン しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく セロリ にんじん たまねぎ バナナ	560 23.9 21.3 2.3	かみごた えのある トース トです

☆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 ばれいしょでんぶです。

## 9月の給食目標

楽しい食事ができるようにしましょう

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、  
日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。