



11月 こんだておていてひょう



*都合により献立内容を変更することがあります

藤沢市立辻堂小学校

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 金	チリコンカーンサンド (セルフ) かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら ごむぎ じゃがいも でんぷん	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく たまご 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ バナナ	572 25.7 20.1 2.8
5 火	そぼろごはん どさんこじる みかん 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 とうふ みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ みかん	615 23.6 18.8 2.1
6 水	ツァイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド でんぷん ごま はるさめ	ぶたにく かえりじゃこ ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ はくさい もやし	560 26.2 19.2 2.2
7 木	ざっくごはん いしゃものひもの いとこんぶのいために さつまじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ もちきび ごま さとう ごまあぶら さつまいも	ささげ ししゃも こんぶ とりにく とうふ みそ 牛乳	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	540 22.5 16.1 2.7
8 金	ソフトめんとうにゅうチャンポン きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごま	ぶたにく かまぼこ みそ えび とうにゅう 牛乳	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし しめじ コーン だいこん こまつな	576 25.7 14.5 2.1
11 月	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう でんぷん	ぶたにく うすらたまご えび あさり えんどうまめ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パイン みかん おうとう かんでん	624 25.1 25.9 2.2
12 火	ツナごぼうサンド (セルフ) キャロットポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま バター あぶら じゃがいも ごむぎ こむぎ	ツナ チーズ とりにく しろういんげんまめ だっしんにゅう 牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ バナナ	703 28.4 32.7 2.8
13 水	ごはん (藤沢産米) さけのみそやき だいすのごもくに きのこじる ぎゅうにゅう	こめ (藤沢産) さとう あぶら さといも	さけ みそ ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく まいだけ しめじ えのきだけ ながねぎ	667 34.4 23.9 2.3
14 木	ごはん ちりめんじゃこのふりかけ なまあげとやさいのそぼろに みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぷん	かつおぶし ちりめんじゃこ のり わかめ ぶたにく なまあげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ えのきだけ ながねぎ	583 25.6 18.7 2.3
15 金	くろパン かじきのマヨネーズやき こひきいも むらくもスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも でんぷん	かじき とりにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ あおな しょうが	628 34.1 27.0 2.7

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
18 月	サンマーマン (ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう	めん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく 牛乳	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 にら	645 27.3 16.6 2.6
19 火	こめこロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー ブルー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごむぎ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろういんげんまめ えび ほたて チーズ ハム 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ ブルー	661 32.8 26.6 2.6
20 水	ごはん (藤沢新米) すきやきに おかかあえ ぎゅうにゅう	こめ (藤沢産) 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 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき えのきだけ ながねぎ もやし あおな	562 24.3 15.0 1.8
21 木	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ 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 牛乳	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 バナナ	565 20.2 15.2 2.0
22 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ きのこのとんじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう くり あぶら さといも	とりにく だいす ぶたにく とうふ みそ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ えのきだけ だいこん ながねぎ	581 25.1 17.1 2.2
25 月	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 ぎゅうにゅう	こめ (藤沢産) あぶら バター ごむぎ	ぶたにく しろういんげんまめ チーズ 牛乳	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	594 20.5 18.5 2.1
26 火	ハンバーグサンド (セルフ) ゆでキャベツ メキシカンスープ ぎゅうにゅう	パン さとう オリーフゆ	ハンバーグ ベーコン とりにく しろういんげんまめ 牛乳	キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト パセリ	631 29.8 28.7 2.7
27 水	ごはん (合がも米) おでん (ウィンナーいり) やさいのからししょうゆあえ ぎゅうにゅう	こめ (合がも米) さとう じゃがいも	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ 牛乳 ウィンナー うすらたまご ちりめんじゃこ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ	566 22.8 19.2 1.9
28 木	ごはん (藤沢新米) さわらのごまみそかけ ゆでやさい とうふいりかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ (藤沢産) あぶら さとう でんぷん ごま	さわら みそ とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	しょうが ながねぎ もやし にんじん たまねぎ あおな	610 32.8 21.0 1.7
29 金	ジャージャーめん (ホットラーメン) さつまいものアーモンドがらめ みかん ぎゅうにゅう	めん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん さつまいも アーモンド	ぶたにく みそ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん みかん	768 28.5 22.1 2.0

読書月間と給食コラボ♡ 今年も給食に登場する食材や料理の絵本を裏面で紹介しています!



11月 こんだてて&こんだてえほん



*都合により献立内容を変更することがあります。

藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい		
1 金	チリコンカーンサンド (セルフ) かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう		「バナナじけん」 くるまにやまもりつんであるバナナがおこちてしまいました。さてバナナのかわをはこんだどうぶつはだれ?
5 火	そぼろごはん どさんこじる みかん ぎゅうにゅう		「みかんのひみつ」 みかんのひとつの「ふさ」にはツブツブがいくつはいつているでしょう? ①100こくらい②300こくらい③500こくらい
6 水	ツアイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう		「ひき石と24丁のとうふ」 24丁のとうふをつくるのに、だいずはどのくらいつかうでしょう? ①1升②2升5合③3升
7 木	ざっこくごはん ししゃものひもの いとこんぶのいために さつまじる ぎゅうにゅう		「おいしい“つぶつぶ”穀物の知恵」 むかしばなし『ももたろう』にとうじょうするつぶつぶはどれでしょう? ①あわ②ひえ③きび
8 金	ソフトめんとうにゅうチャンポン きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう		「アラビアンナイトのおはなし」 「アリババと40にんのとうぞく」にでてくるじゅもんはなんでしょう? ①アブラカタブラ②ひらけ!ごま!③チチン
11 月	かたやしきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう		「まどのむこうのくだものななに?」 このほんにとうじょうしないくだものはどれかな? ①ぶどう②もも③なし
12 火	ツナごぼうサンド (セルフ) キャロットポタージュ バナナ ぎゅうにゅう		「サンドイッチつくろう」 サンドイッチのぐざいにとうじょうしないものはどれかな? ①ゆでたまご②いりたまご③めだまやき
13 水	ごはん (藤沢新米) さけのみそやき だいずのごもくに きのこじる ぎゅうにゅう		「給食にでてくる魚と肉の切り身図鑑」 さけのたまごのうちおとなにせいちょう
14 木	ごはん ちりめんじゃこのふりかけ なまあげとやさいのそぼろに みそしる ぎゅうにゅう		「みそしるをつくる」 みそしるをつくるときにさいしょにいれるものはなんでしょう? ①みそ②ぐざい③にぼしとこんぶ
15 金	くろパン かじきのマヨネーズやき こぶきいも むらくもスープ ぎゅうにゅう		「ほくのじゃがいも」 ペットがほしいアルパートにババがプレゼントしてくれたものはなんでしょう? ①いぬ②うさぎ③じゃがいも

しょくよくのあき × どくしょのあき

1にち1もん、こんだてにちなんだ えほんのクイズ。

日曜	こんだてめい		
18 月	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう		「こまったさんのラーメン」 こまったさんのごしゅじんヤマさんはなんのゆねっこをラーメンにたてしょう? ①ヒヤシンス②チュリーリップ③もやし
19 火	こめこロールパン シーフードグラタン キャベツとハムのソテー ブルーネ ぎゅうにゅう		「しあわせの牛乳」 中洞牧場では、冬に牛たちはどこですてすでしょう? ①牛舎②放牧地③ほかの地域
20 水	ごはん (藤沢新米) すきやき おつかあえ ぎゅうにゅう		「どんまい!こめごろう」 たんぽをとびだした、こめぼうすのこめごろう。たびのさいごに、かぜをひいたおてんとうさまから、なにをつくることをたのまれたでしょう?
21 木	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう		「せかいいちおいしいスープ」 せかいいちおいしいスープをつくるために、わかしたみず、いちばんさいしょにいれたものはなんでしょう?
22 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ きのこのとんじる ぎゅうにゅう		「きのこ ふわり胞子の舞」 きのこはどんなときにほうしをとばしますか?
25 月	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 ぎゅうにゅう		「大根はエライ」 だいこんはどこでうまれたでしょう? ①ヨーロッパ②アフリカ③アジア
26 火	ハンバーグサンド (セルフ) ゆでキャベツ メキシカンスープ ぎゅうにゅう		「小さなおぼけハンバーグつくろうよ」 アッチとポンのつくったハンバーグはどんなかたちにしがたでしょう? ①はな②ハート③さかな
27 水	ごはん (合鴨米) おでん(ウィンナーいり) やさいのからししょうゆあえ ぎゅうにゅう		「おいしいさつながる 昆布の本」 えとじだい、さつまはん (かごしま) は、こんぶをもってくるのをしょうけんになんのはんぱいをゆるしてくれましたか? ①しろえび②くすり③ほたるいか
28 木	ごはん (藤沢新米) さわらのごまみそかけ ゆでやさい とうふいりかきたまじる ぎゅうにゅう		「やきざかなののろい」 やきざかながきらいなほくのことをたすけてくれたのはだれ? ①いぬ②ねすみ③ねこ
29 金	ジャージャーめん さつまいものアーモンドがらめ みかん ぎゅうにゅう		「おおきなおおきなおいも」 あめでえんそくにいけなくなったこともたちがおおきなおいものをかきました。えからほりだしたおいもはどうやってはこんだのかな?