



11月 こんだてよていてひょう



*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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	十三夜	黄	赤	緑				
4 火	くりごはん うすらたまごやさいのごもくに おかかあえ (もやし・あおな) 牛乳	こめ むぎ くり あぶら さとう でんぷん	ぶたにく うすらたまご かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこしめじ キャベツ ビーマン ヤングコーン もやし あおな	532		22.0	16.4
5 水	ビビンバ わかめスープ みかん 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし こまつな たまねぎ あおな みかん	568		22.4	16.8
6 木	あげパン (シナモン) ウィンナーとやさいのスープに バナナ 牛乳	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	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	661		21.1	30.6
7 金	ごはん (藤沢新米) ししゃものひもの だいすのごもくに みそしる 牛乳	こめ (藤沢産) さとう	ししゃも ぶたにく だいす みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん こんにやく キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ	578		26.9	18.9
10 月	ハンバーグサンド (セルフ) ABCスープ バナナ 牛乳	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン バナナ	660		28.8	25.6
11 火	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいがくいも 牛乳	めん あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら さつまいも	ぶたにく みそ とうにゅう 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな	763		27.8	22.0
12 水	チキンライス まめのポターージュ みかん 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しょうが だし 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース みかん	595		23.1	18.0
13 木	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ たまごいりとうふスープ 牛乳	こめ ごま もちごめ あぶら さとう アーモンド でんぷん	とりにく かえりじゃこ ぶたにく とうふ たまご 牛乳	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい グリーンピース	638		29.2	23.4
14 金	ごはん (藤沢新米) さわらのてりやき ゆでやさい きのこのとんじる 牛乳	こめ (藤沢産) あぶら さといも	さわら ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん だいこん しめじ えのきたけ ながねぎ	579		30.5	18.2

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)
17 月	ぶじさわロールパン コーンシチュー あおなとじゃこのソテー 牛乳	黄	赤	緑				
18 火	ごはん (藤沢新米) さばのみそやき ゆでキャベツ みぞれじる 牛乳	こめ (藤沢産) さとう ごま さといも でんぷん	さば みそ とりにく 牛乳	しょうが キャベツ にんじん だいこん こんにやく しめじ こまつな ながねぎ	587		26.9	20.0
19 水	ちゅうかどん とうふとわかめのスープ みかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぶたにく うすらたまご えび とうふ わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ながねぎ みかん	563		22.3	15.9
20 木	しらすトースト あさりのクリームスープスパゲッティ バナナ 牛乳	パン マヨネーズ ごま あぶら スパゲッティ なまクリーム	しらす チーズ ベーコン とりにく あさり 牛乳	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム バナナ	615		25.8	23.3
21 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ みそしる 牛乳	こめ もちごめ さとう くり じゃがいも	とりにく だいす あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ たまねぎ あおな	584		24.5	16.9
25 火	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ 牛乳	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 ながねぎ さいいんげん キャベツ にら	655		28.2	17.4
26 水	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 牛乳	こめ (藤沢産) あぶら バター こむぎこ	ぶたにく (神奈川県産) しょうが 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 (藤沢産) エリンギ ブロッコリー (藤沢産) ゆず	578		20.4	18.2
27 木	ソフトフランスパン さけのマヨネーズやき こふさいも ジュリアンスープ 牛乳	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	さけ ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	590		28.7	27.2
28 金	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんびょうのたまごとじじる 牛乳	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぷん	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ たまご わかめ 牛乳	あおじそ にんじん たまねぎ グリーンピース かんびょう	599		26.6	20.0

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 こんだてよていてひょう



*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	
4 火	くりごはん うすらたまごとやさいのごもくに おかかあえ (もやし・あおな) 牛乳	『どうぞのいす』香山美子/ひさかたチャイルド うさぎさんのつくったいすにろばさんがおいた どんぐりはなににかわっていたでしょう? ①かき②くり③かぼちゃ
5 水	ピビンバ わかめスープ みかん 牛乳	『くらべて発見くだもの「おなか」③』農文協 みかんのふさの中でいちばんあまいのはどこで しょう? ①まんなか②せんたん (さきっぱ) ③へたがついて
6 木	あげパン (シナモン) ウィンナーとやさいのスープに バナナ 牛乳	『じゃない!』チョーヒカル/フレーベル館 アイスクリームはなにがへんしんしたもの かな? ①くだもの②あし③て
7 金	ごはん (藤沢新米) ししゃものひもの だいすのごもくに みそしる 牛乳	『おこめができた』中川孝俊/ひさ かたチャイルド いねのはなはどのくらいさくかな? ①2じかん②1日③3日
10 月	ハンバーグサンド (セルフ) ABCスープ バナナ 牛乳	『ハンバーグハンバーグ』武田美穂/ほるぷ出 版 ハンバーグをまるめるとき、どんなふうにかたち をととのえるでしょう? ①ドッジボール②キャッチボール③バスケット
11 火	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいがくいも 牛乳	『ばばあちゃんのやきいもたいがい』 さとうわきこ/福音館書店 残ったやきいもは何にへんしんした かな? ①だいがくいも②ほしいも③いもよう
12 水	チキンライス まめのポタージュ みかん 牛乳	『おなべおなべにえたかな?』こい でやすこ/福音館書店 おおばあちゃんがさいしょにつくっ たスープはなんでしょう? ①じゃがいも②にんじん③かぼちゃ
13 木	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ たまごいりとうふスープ 牛乳	『ニワトリ』バルバラ・サンドリ/ 蒲池 由佳/化学同人 にわとりは何日たまごをあたため るでしょう? ①21日②28日③15日
14 金	ごはん (藤沢新米) さわらのてりやき ゆでやさい きのこのとんじる 牛乳	『きのこ ふわり胞子の舞』埴沙萌/ポプラ社 きのこはどんなときにほうしをとばします か? ①はれのひ②かぜのひ③あめのひ

日曜	こんだてめい	
17 月	ふじさわロールパン コーンシチュー あおなとじゃこのソテー 牛乳	『しんせつなともだち』方 鞆 福音館書店 ゆきのなかで、あおなをみつ けたのはだれでしょう? ①こうさき②こじか③カピバラ
18 火	ごはん (藤沢新米) さばのみそやき ゆでキャベツ みぞれじる 牛乳	『さばうりどん』長谷川慎子/岩波書店 やまんばがおかねをしまっているばしょ はどこでしょう? ①たんす②まつのきのした③おしいれ
19 水	ちゅうかどん とうふとわかめのスープ みかん 牛乳	『わかめ』青木徳和/仮説社 つみのなかにはえているわかめはな にいろかな? ①みどりいろ②ちやいろ③あかいろ
20 木	しらすトースト あさりのクリームスープスパゲッティ バナナ 牛乳	『しらすどん』最勝寺朋子/岩崎書店 りょうくんが、ほかのこともたちとむれに なっておよげようになったのは、うまれ てからどれくらいかな? ①20にち②1かげつ③15にち④2かげつ
21 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ みそしる 牛乳	『みそしるをつくる』高山なおみ/ プロズ新社 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くさい③ほしとこんぶ
25 火	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ 牛乳	『けんかのきもち』柴田愛子/ポプラ社 『あそび島』でもどもたちがつくった この日のおやつはなんでしょう? ①おにぎり②にくまん③ぎょうざ
26 水	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ 牛乳	『にんじんだいこんごぼう』植垣歩子 福音館書店 いちばんながくおふるにはいったのは だれでしょう? ①にんじん②だいこん③ごぼう
27 木	ソフトフランスパン さけの Mayoネーズやき こふさいも ジュリアンスープ 牛乳	『きりみ』長嶋祐成/河出書房新社 スルメイカにはしんぞうがいくつあるでしょ う? ①2こ②3こ③1こ
28 金	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんびょうのたまごとじじる 牛乳	『おとうふやさん』飯野まき/福音館 書店 つきのうち、だいすからできていない のはどれでしょう? ①おから②おふ③ゆば

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。