

9月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校（10）

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーになる)	からだをつくる (ち・ほね・きん にくになる)	からだのちょうし をととのえる (びょうきをふせ ぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		き 	あか 	みど 		
4水	ドライカレー いんげんとじゃこのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/こむぎこ /ごまあぶら/ さとう/アーモ ンド/ごま	ぶたにく/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	647 28.6 20.4 2.0	隠し味に、藤沢で とれた梨を使いま す。梨の種類は、 豊水です。
5木	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	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	藤沢市の学校給食 のあげパンはツイ スト型です。おう ちの人が昔食べて いたあげパンはど んな形でしょう。
6金	ジャンバラヤ あさりのチャウダー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/じゃがい も/バター/こ むぎこ	ベーコン/ぶた にく/とりにく/ しろいんげんま め/あさり/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/れいとうみ かん	621 24.3 19.7 2.2	あさは鉄分が たっぷり！あかど んの仲間のたべも ので、血を作るも とになります。
9月	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/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	589 24.1 13.4 2.7	野菜が少し多めの 献立です。次の日 は少なめなので、 頑張ってくれると うれいします！
10火	コンコンずし しょうゆめめ かきたまじる ぎゅうにゅう	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	しょうゆ豆は、青 大豆をしょうゆ・ 料理酒・みりん で煮たやさしい味 のメニューです。
11水	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/こうや どうふ/ぶたに く/あぶらあげ/ ぎゅうにゅう	しょうが/にん じん/こんにゃ く/ごぼう/だい こん/しらたき/ えのきだけ/こ ねぎ	582 30.3 20.4 2.3	赤い体に金色の目 がとくちょうの高 級魚です。スー パーに行ったら探 してみてね。
12木	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/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 パンの小麦粉・大 豆・梨は、藤沢で とれたものを使う 予定です。
13金	こまつなチャーハン ワンタンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こ 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/こま つな/にんじん/ もやし/キャベ ツ/あおな/パナ ナ	550 20.6 15.8 2.3	お肉を皮で包んだ ワンタン。つるん としていておい しいので、よくか んで味わって食べ ましょう。
17火	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/さ つまいも/ごま /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/た けのこ/こんに ゃく/さやい んげん	660 23.5 17.2 1.9	じゅうごやメニュー 収穫に感謝する日 です。十五夜の月 は、「中秋の名 月」や「芋名月」 と呼ばれます。



日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーになる)	からだをつくる (ち・ほね・きん にくになる)	からだのちょうし をととのえる (びょうきをふせ ぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		き 	あか 	みど 		
18水	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	ぶたにく/みそ/ あぶらあげ/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/りん ご/もやし/しめ じ/ながねぎ/あ おな/れいとう みかん	630 23.9 19.8 2.3	たまねぎやりんご などで作った手作 りのタレに豚肉を 漬け込んでから炒 めて作ります。
19木	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 ぎゅうにゅう	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	534 34.1 20.1 2.7	藤沢市の小学生が 考えたメニューで す。大豆が野菜が 入った、豆乳仕立 ての具だくさん スープです。
20金	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/ごま/か たくりこ/あぶ ら	ちりめんじゃこ /とりにく/とう ふ/わかめ/たま ご/ぎゅうにゅ う	かんそうあおじ そ/しょうが/ご ぼう/にんじん/ えだまめ/えの きだけ/にら	611 26.6 22.3 2.3	チキンチキンごぼ うは、ミニからあ げとごぼうの素揚げ、にんじん、え だまめを甘辛いタ レで和えて作ります。
24火	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	人気の黒パンとグ ラタンです。牛乳 とソテーもしっかり 食べられるとバラ ンスがよいです よ。
25水	ごはん ふりかけ とりにくとだいすのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/ごま/さ とう/じゃがい も	ちりめんじゃこ /とりにく/だい す/とうふ/みそ /わかめ/ぎゅう にゅう	にんにく/たま ねぎ/しょうが/ ながねぎ/にん じん/ごぼう/だ いこん/こんに ゃく	558 27.9 16.6 2.2	ふりかけは、にん にく・たまねぎ・ ちりめんじゃこを 炒めて、カレー 粉・しお・こしょ うで味付けしま す。
26木	ジャーマンポテトサンド コーンスープ バナナ 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/バナナ	601 23.3 22.0 2.7	ジャーマンポテト を自分でパンに挟 んで食べます。パ ナナを挟んで食べ る子もいます。
27金	ごはん わかさぎのなんばんづけ 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/こむ ぎこ/あぶら/ さとう/はるさ め	わかさぎ/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	529 21.9 13.5 1.8	ごはんを食べると きは、ごはん粒を 集めながら食べる と上手に食べられ るかもしれません。
30月	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	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	646 27.0 17.0 2.4	キャベツをたっぷり 使ったミート ソースは、野菜の 甘みとトマトの酸 味が美味しい人気 メニューです。

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

9がつのきゅうしょくもくひょう：

しょくじのときのマナーをもういちどかくにんしましょう

しょくじのときのマナー、おぼえているかな？
おたよりで しょうかいするから、すこしずつ おもいだすバク。
マナーをまもると、みんなきもちよく しょくじができるバク～！

