

10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
1 火	たいめし にまめ けんちゃんじる ぎゅうにゅう	き	あか	みどり	584 26.7 15.3 2.0	市制記念日メニューです。金目鯛を使った鯛めしでお祝いします！
2 水	ごはん ふりかけ あげじゃがいものそぼろに にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/あぶら/さといも	きんめだい/きんときまめ/ぶたにく/とうふ/ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/だいこん/こんにゃく/ながねぎ	584 24.1 18.4 2.1	今回のふりかけは、桜海老・かえりじゃこ・あおのり・こまを使います。
3 木	こめころールパン ほたてのチャウダー やさしいため バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/じゃがいも/バター/こむぎこ	ベーコン/しろいんげん/まめ/ほたて/だっしふんにゅう/ぎゅうにゅう	セロリ/たまねぎ/にんじん/パセリ/キャベツ/もやし/バナナ	622 27.7 23.6 2.5	ホタテの貝柱をぜいたくに使います。楽しみにしていてください！
4 金	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル みかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/かたくりこ/こまあぶら/こま	ぶたにく/とうふ/ちりめんじゃこ/ぎゅうにゅう	しょうが/にんじん/ながねぎ/もやし/こまつな/にんじん/みかん	614 29.3 20.3 2.0	冷凍みかんが終わり、普通のみかんが出ます。早い時期なので、極早生（ごくわせ）がでます。
7 月	チャンポン はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶら/かたくりこ/こまあぶら/さとう/はるさめ/はるまきのかわ/こむぎ	ぶたにく/えび/あさり/かまぼこ/みそ/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/にんじん/しめじ/はくさい/もやし/ながねぎ/たけのこ/にら	670 28.2 20.4 2.6	手作りの春巻きです。給食室みんなで作ります～！
8 火	あんパン にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/さとう/こまあぶら/かたくりこ	あずき/ぶたにく/たまご/ぎゅうにゅう	しょうが/ながねぎ/にんじん/たまねぎ/もやし/キャベツ/バナナ	608 24.7 21.7 2.4	ロールパンのようなパンに、あんこを自分で挟んで食べます。
9 水	ごはん ししゃものひもの いそかあえ せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こまあぶら/せんべい	ししゃも/のり/とりにく/ぎゅうにゅう	こまつな/もやし/ごぼう/にんじん/えのきだけ/ながねぎ/あおな	529 22.8 15.9 2.1	せんべい汁は、汁を吸ってふやけたせんべいがモチモチしていておいしいです。
10 木	みどりんカレーライス にんじんしりしり ブルー 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/こまあぶら/こま	とりにく/チーズ/ツナ/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/たまねぎ/にんじん/こまつな/ブルー	646 22.2 21.0 2.1	目の愛護デーです。目の健康に役立つビタミンAがたっぷりとれる献立です。加-はみどりんの缶にになったこまつなが入ります。
11 金	ごはん すきやき おかかあえ みかん 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/みかん	612 26.9 17.3 1.8	ここだけの話、すき焼き煮の牛肉はちょっといいものを使います。楽しみにしてくださいね！（小声）
15 火	くりごはん うすらたまごとやさいのごもくに にびたし ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/くり/あぶら/さとう/かたくりこ	ぶたにく/うすらたまご/あぶらあげ/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/たけのこ/ヤングコーン/しめじ/キャベツ/ピーマン/はくさい	579 24.5 17.9 2.2	14日は十三夜なので十三夜メニューです。十三夜の月は、栗名月と呼ばれます。
16 水	ごはん さけのしおやき だいのしおに みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/さつまいも	さけ/だいす/にんじん/みそ/わかめ/ぎゅうにゅう	だいこん/にんじん/こまつな/ながねぎ	614 31.9 21.1 2.4	世界食料デーです。今年は地場産物を取り入れつつ、国産の食材のみを使った献立にしました。

かながわランチ

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとなる (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
17 木	アーモンドトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	き	あか	みどり	664 22.2 31.5 2.3	トーストは、スライスしたアーモンドとアーモンドの粉末を砂糖などと混ぜてパンに塗って焼きます。人気メニューです！
18 金	カツカレーライス さんしょくソテー みかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こむぎこ/パン/こあぶら/じゃがいも/バター	ぶたにく/たまご/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/グリーンピース/コーン/えだまめ/みかん	713 25.9 24.1 2.1	運動会頑張れメニューです。豚ヒレ肉のカツが上にあります。三色ソテーは、コーン・にんじん・えだまめのソテーです。
22 火	きのこのわふうスパゲッティ りんごさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	スパゲッティ/こむぎこ/さとう/バター/さつまいも/アーモンド	ベーコン/あさり/のり/たまご/ぎゅうにゅう	にんにく/たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/エリンギ/しめじ/りんご/みかん	583 21.1 23.8 1.9	秋を感じられる献立です。スパゲティは、きのこが苦手な人も食べやすい人気メニューです。
23 水	ごはん ちくぜんに もずくじる ぎゅうにゅう	こめ/あぶら/じゃがいも/さとう	とりにく/だいす/もずく/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/たまねぎ/えのきだけ/あおな	531 20.3 14.0 2.1	藤沢産の新米「はるみ」がこの日から始まります。つやつやでもちもちしていておいしいですよ。
24 木	ロールパン かじきのステーキ こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン/はちみつ/バター/かたくりこ/じゃがいも	かじき/とりにく/たまご/ぎゅうにゅう	にんにく/にんじん/たまねぎ/キャベツ	591 32.2 23.3 2.7	カジキのステーキは、はちみつが入ったタレが人気です。
25 金	しゃきしゃきそぼろどん どさんこじる バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/かたくりこ/こま/じゃがいも/バター	とりにく/ぶたにく/とうふ/みそ/わかめ/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/きりぼしだいこん/コーン/ながねぎ/バナナ	618 24.0 15.8 2.0	しゃきしゃきそぼろ丼には、切り干し大根・たまねぎ・にんじん・とりそぼろなどが入っています。
28 月	ジャージャーめん ラーパーツアイ みかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン/あぶら/こまあぶら/さとう/かたくりこ	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/たけのこ/さやいんげん/はくさい/みかん	654 28.4 17.8 2.3	ラーパーツアイは、中華風の白菜の和え物です。酸味のある味付けが特徴です。
29 火	チリコンカーンサンド かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/こむぎこ/じゃがいも/かたくりこ	ベーコン/ぶたにく/きんときまめ/とりにく/たまご/ぎゅうにゅう	にんにく/たまねぎ/にんじん/トマト/パセリ/バナナ	571 25.7 20.1 2.8	チリコンカーンサンドのパンは、藤沢産の小麦粉を使ったふじさわコッペパンです。
30 水	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい よしのじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/こま/かたくりこ	さわら/みそ/とりにく/あぶらあげ/とうふ/わかめ/ぎゅうにゅう	はくさい/にんじん/たけのこ/ながねぎ/あおな	600 32.2 19.5 2.0	和食メニューです。ね。ごはんは汁物の置き場所は覚えていませんか？ヒントは「みそ汁」です。
31 木	くろパン かぼちゃのグラタン キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン/あぶら/バター/こむぎこ/パン	ベーコン/とりにく/しろいんげん/まめ/とうにゅう/チーズ/ちりめんじゃこ/ぎゅうにゅう	たまねぎ/マッシュルーム/かぼちゃ/キャベツ	589 24.4 23.5 2.5	ハロウィンメニューです。キャベツとじゃこのソテーも、忘れずに食べてくださいね！

※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。

10がつのきゅうしょくもくひょう： すききらいをなくしましょう

にがてなものに チャレンジしてみるバク～！

