

11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
		きーくん	あかどん	みどりん		
1 金	ビビンバ わかめとだいこんのスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こま あぶら/さとう/ こま/アーモン ド/ラーゆ/かた くりこ	ぶたにく/わかめ /ぎゅうにゅう	にんにく/しょう が/にんじん/たけ のこ/もやし/こま つな/だいこん/あ おな/ブルー	579 22.9 19.5 2.2	ブルーには、不足 しがちな栄養素が ぎゅっとつまってい ます。
5 火	かたやきそば フルーツかんてん 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/ぎゅうにゅ う	にんじん/たまね ぎ/たけのこ/もや し/キャベツ/パイ ンかん/みかんか ん/おうとうかん/ かんてん	611 23.2 25.7 2.3	かたやきそばは、焼 きそばの麺を油で揚 げて作ります。よく かんで食べるとい いことがたくさんあ りますよ。
6 水	そばろごはん さわにわん バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さと う/あぶら/かた くりこ	とりにく/たまご /ぶたにく/あぶ らあげ/ぎゅう にゅう	グリーンピース/こ ぼろ/にんじん/だ いこん/しらたき/ えのきだけ/こね ぎ/バナナ	591 22.3 17.6 2.0	汁に野菜の栄養とう まみが溶け出してい るので、汁まで全部 飲んでくれると嬉し いです！
7 木	ツアيفアン 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/もちごめ/ あぶら/こまあ ぶら/アーモン ド/さとう/こま /はるさめ/かた くりこ	ぶたにく/かえり じゃこ/とうふ/ ぎゅうにゅう	にんじん/たけの こ/こまつな/たま ねぎ/はくさい/え のきだけ/もやし	561 26.2 19.2 2.2	ツアيفアンのお肉 は、醤油と酒で下味 をつけて野菜と炒め るため、ごはんに混 ぜたときにより特別 な存在になります☆
8 金	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 ぶたじる ぎゅうにゅう いいはの日	こめ/もちごめ/ むぎ/きび/こま /こまあぶら/さ とう/あぶら/さ といも	さざげ/ししゃも /こんぶ/ぶたに く/とうふ/みそ/ ぎゅうにゅう	にんじん/きやい んげん/だいこん/ しめじ/えのきだ け/ながねぎ	542 24.1 17.6 2.7	いい菌の日メニュー です。よくかんで食 べると口の中の健康 に役立ちます。よく かむ習慣をつけま しょう。
11 月	ソフトめんしろごまタンタンうどん さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ソフトめん/あ ぶら/さとう/か たくりこ/こま/ ラーゆ/さつま いも/アーモン ド	ぶたにく/みそ/ とうにゅう/ぎゅ うにゅう	にんにく/しょう が/ながねぎ/にん じん/もやし/あお な	706 25.1 21.7 2.0	さつまいものアー モンドがらめは、人気 メニューです。大学 芋のごまをアーモン ドに変えたようなメ ニューです。
12 火	ツナとごぼうのトースト 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/オリーブオ イル/あぶら/ じゃがいも/パ ター/こむぎこ	ツナ/チーズ/と りにく/しろいん げんまめ/だっし ふんにゅう/ぎゅ うにゅう	ごぼう/たまねぎ/ にんじん/パセリ/ バナナ	611 24.9 24.8 2.6	ごぼうをツナ・ケ チャップ・マヨネー ズ・チーズなどと和 えてパンにのせて焼 きます。
13 水	ごはん さけのてりやき だいずのごもくに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/か たくりこ	さけ/ぶたにく/ だいたす/とりに く/とうふ/わかめ/ たまご/ぎゅう にゅう	しょうが/ごぼう/ にんじん/こん じゃく/たまねぎ/ あおな	656 35.5 24.0 2.2	大豆の五目煮は、ひ とりの分の量がそん なにも多くないので、ク ラスで協力して食べ 残しを減らしてもら えると嬉しいです。
14 木	ごはん チーズハンバーグ ゆでやさ いホワイトシチュー ぎゅうにゅう 給食委員会の リクエストメニュー	こめ/あぶら/ じゃがいも /こむぎこ	ハンバーグ/チー ズ/とりにく/ だっしふんにゅう う/ぎゅうにゅう	キャベツ/たまね ぎ/にんじん/グ リンピース	682 32.6 27.0 1.7	「チーズハンバーグ とシチューをごはん と一緒に食べた い！」という強い希 望で決まりました。 シチューは少なめに なっています。
15 金	ぎゅうどん みそしる みかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/さとう/かた くりこ	ぎゅうにく/とう ふ/わかめ/みそ/ ぎゅうにゅう	たまねぎ/しらた き/えのきだけ/に んじん/ながねぎ/ みかん	615 26.2 18.3 2.7	6年家庭科で「主 食・主菜・副菜」を 学びます。牛丼は主 食と主菜と一緒に なった料理。みそ汁 の野菜も食べてくれ ると嬉しいです。

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
		きーくん	あかどん	みどりん		
18 月	サンマーメン あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン /あぶら/かたくり こ/こまあぶ ら/さとう/ぎょ うざのかわ	ぶたにく/ぎゅう にゅう	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/ブルー	664 27.5 16.6 2.6	横浜発祥のサンマー メン。神奈川県産の もやしを使います。 餃子は長ねぎとキャ ベツが神奈川県産の 予定です。
19 火	くろパン かじきのマヨネーズやき こふきいも たまごとチーズのふわふわスープ ぎゅうにゅう	パン/マヨネー ズ/じゃがいも/ パンこ	かじき/とりにく /たまご/チーズ/ ぎゅうにゅう	にんじん/たまね ぎ/パセリ	634 34.2 26.9 2.7	カジキのマヨネーズ 焼きは、久しぶりの 登場です。バックン も食べたことがない ので、ワクワクして いるそうです。
20 水	ごはん やきのり おでん(ウィンナー) やさいのからししょうゆあえ ぎゅうにゅう	こめ/さとう/ じゃがいも	のり/こんぶ/ち くわ/さつまあげ /なまあげ/ウィン ナー/うすらた まご/ちりめん じゃこ/ぎゅう にゅう	にんじん/だいこ ん/こんにゃく/こ まつな/キャベツ	570 23.3 19.3 1.9	いつものおでんを少 しだけ洋風に変えま した。ウィンナーや じゃがいもが入りま す。食べた感想をぜ ひ聞かせてくださ い！
21 木	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 バナナ ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ/あぶら/パ ター/こむぎこ	ぶたにく/しろい んげんまめ/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/だいこん/エ リンギ/ブロッコ リー/ゆず/バナナ	618 20.6 18.4 2.0	この日のために藤沢 の農家さんが種をま いて育ててくださ ったブロッコリーが出 ます。
22 金	ふきよせおこわ ぶどうめ さつまじる ぎゅうにゅう	こめ/もちごめ/ さとう/くり/さ つまいも	とりにく/だいた す/とうふ/みそ/ ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/ しめじ/えだまめ/ だいこん/こんに ゃく/ながねぎ	592 24.7 16.6 2.2	11月24日は、いい (11)に(2)ほんし (4)よくの日《いい 日本食の日》なので 季節感のある和食メ ニューにしました。
25 月	ソフトめんきつねうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん/さ とう/かたくり こ/あぶら/こま	ぶたにく/なると /わかめ/あぶら あげ/だいたす/こ うやとうふ/みそ /ぎゅうにゅう	にんじん/ながね ぎ/あおな	704 33.7 22.6 3.0	大人気まめまめみそ まめのレシピです。 藤沢市 You Tube
26 火	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさ いのこじる ぎゅうにゅう	こめ/あぶら/さ とう/かたくり こ/こま/さとい も	さわら/みそ/ぶ たにく/とうふ/ あぶらあげ/ぎゅ うにゅう	しょうが/ながね ぎ/もやし/にんじ ん/こんにゃく/ま いたけ/しめじ/え のきだけ	592 29.6 19.8 1.7	きのこ汁は、3種類 のきのこを使いま す。削り節からとっ た出汁にマイタケの 出汁が加わってさら に美味くなりま す。
27 水	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/しろい んげんまめ/ウィン ナー/ぎゅう にゅう	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	みんな大好きチキン ライス！豆と野菜の スープも美味しいの で食べてください ね！
28 木	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 みかん ぎゅうにゅう	パン/あぶら/パ 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/えび/ほたて/ チーズ/ハム	たまねぎ/マッ シュルーム/パセ リ/キャベツ/みか ん	676 33.1 26.6 2.6	もちもちの米粉ロー ールパン。そのまま食 べても美味しいし、 シーフードグラタン をつけて食べてもい いかもしれませ ん。
29 金	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそばろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ/こま/あぶ ら/じゃがいも/ さとう/かたくり こ	かつおぶし/ちり めんじゃこ/のり /ぶたにく/なま あげ/みそ/わか め/ぎゅうにゅう	にんじん/たまね ぎ/グリーンピー ス/キャベツ/もやし/ えのきだけ/なが ねぎ	597 26.1 18.6 2.3	ふりかけは、かつお ぶし・じゃこ・こ ま・のりを醤油とみ りんで味付けしたも の。じゃこはカ ルシウムがたっぷり ！よくかんで食べ 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。

11がつのきゅうしょくもくひょう： かんしゃのころをもちましよう