

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		
3 水	ドライカレー さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/こむぎこ	ぶたにく/いりだ いす/チーズ/ 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/ コーン/さやいんげ ん/れいとうみかん	629 25.6 20.3 1.8	久しぶりの給食 は大人気のドラ イカレーです！2学 期もよろしくお 願いします～！
4 木	コンコンずし きゅうりのかおりづけ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/こ ま/ごまあぶら/ じゃがいも/パ ター	あぶらあげ/ぶた にく/とうふ/み そ/わかめ/ぎゅ うにゅう	かんそうあおじそ/ きゅうり/しょうが/ にんじん/コーン/な がねぎ	578 21.7 20.8 2.9	油揚げを甘辛く 煮て、ご飯に混 ぜ込みます。名 前もかわいい人 気メニューです ♪
5 金	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	610 23.2 25.7 2.3	かたやきそば は、今年度2回目 の登場です。う すらの卵が入っ ているのでよく 噛んで食べま しょう。
8 月	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/こま/ かたくりこ/じゃ がいも	ぶたにく/みそ/ とうふ/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/ なし/ごぼう/だいこ ん/ながねぎ/れい とうみかん	636 23.7 19.7 2.3	豚肉丼のタレに は、隠し味で藤 沢産のナシを使 います！品種 は、豊水です。
9 火	ジャージャーめん ガーリックポテト ぎゅうにゅう	ホットラーメン/ あぶら/ごまあぶ ら/さとう/かた くりこ/じゃがい も/バター	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	675 28.6 19.8 2.2	ジャージャーめん あんを、リトめん にからめて食べ ます。この日は 汁物がないの で、牛乳がすす みそうですね。
10 水	くろパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/ パンこ/あぶら/ じゃがいも/さ とう/マカロニ	さけ/チーズ/ ベーコン/とり にく/ぎゅうにゅう	にんにく/セロリ/ にんじん/たまねぎ/ トマト/グリーンピース	673 34.4 28.6 2.6	汁物は熱中症予 防にぴったりな ので、しっかり 飲んでくれると 嬉しいです♪
11 木	じゃこごはん カレーにくじゃが いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こま/ あぶら/じゃがい も/さとう/ごま あぶら	ちりめんじゃこ/ ぶたにく/だいす のり/ぎゅう にゅう	にんじん/たまねぎ/ グリーンピース/こま つな/もやし	588 25.2 16.3 2.1	いそかあえは、 しょうゆ味の海 苔の和え物で す。個人的には 一番オススメの 和え物です☆
12 金	チャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こま あぶら/あぶら/ アーモンド/さ とう/ごま/かた くりこ	ぶたにく/えび/ たまご/かえり じゃこ/とうふ/ ぎゅうにゅう	しょうが/ながねぎ/ グリーンピース/に んじん/はくさい	616 31.7 23.9 2.3	骨が強くなるの は20歳くらいま で。今、しっか りカルシウムをとり ましょう。続きは ハカリ通信で！
16 火	どさんこラーメン はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン/ じゃがいも/さ とう/かたくりこ/ バター/ごまあぶ ら/はるまき/はる まきのかわ/こむ ぎこ	ぶたにく/みそ/ わかめ/ぎゅ うにゅう	にんにく/しょうが/ にんじん/たまねぎ/ コーン/ながねぎ/た けのこ/にら	732 28.0 24.4 3.0	どさんこラメ ンは、昨年度の 給食委員会が考 えたメニューで す。大人気だっ たので再登場！
17 水	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	今が旬のナシが 出ます！品種は あきづきです。



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 木	ビビンバ とうがんとろとろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/さとう/かた くりこ/ごまあぶ ら/アーモンド/ こま	ぶたにく/みそ/ たまご/さくらえ び/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/ ごぼう/にんじん/も やし/こまつな/とう がん/ながねぎ/れい とうみかん	640 25.0 21.6 2.0	夏が旬の冬瓜。1 年生は初めて食 べる人もいます かもしれません ね。食べやすい お野菜ですよ。
19 金	ごはん たちうおのわふうドレッシングかけ ゆでやさ い さわにわん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/かたくりこ	たちうお/ぶたに く/あぶらあげ/ ぎゅうにゅう	たまねぎ/キャベツ/ ごぼう/にんじん/だ いこん/しらたき/え のきだけ/こねぎ	580 24.8 23.8 1.7	和風ドレッシング は、玉ねぎと調 味料をミキサーにか けて作ります。 ゆで野菜やごは んにつけるのも おすすめです。
22 月	ごはん メルルーサのピリからソースかけ ゆでやさ い やさいスープ 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/ ごまあぶら	メルルーサ/とり にく/たまご/ ぎゅうにゅう	キャベツ/にんじん/ たまねぎ	547 25.5 15.5 2.0	メルルーサは、深い海 に住む白身魚で す。衣をつけて 油で揚げると きつと食べやす いですよ。
24 水	やきカレーパン ジュリアンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン/あぶら/こ むぎこ/パンこ	ぶたにく/チーズ/ ベーコン/ぎゅ うにゅう	たまねぎ/レーズン/ にんじん/キャベツ/ れいとうみかん	616 24.7 26.1 2.9	まぼろしのメ ニュー、焼きカ レーパン…！ど んなものかは、 お楽しみですよ☆
25 木	ジャンバラヤ あさりのチャウダー バナナ 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/ウィン ナー/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/パナ ナ	659 23.4 22.3 2.5	アサリには鉄分が たっぷり！貧血 予防などに役立 つので、しっか り食べてくれる と嬉しいです。
26 金	ごはん ふりかけ とりにくのだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こま あぶら/ごま/あ ぶら/さとう/ じゃがいも	ちりめんじゃこ/ かつおぶし/とり にく/だいす/あ ぶらあげ/みそ/ わかめ/ぎゅ うにゅう	こまつな/しょうが/ ながねぎ/にんじん/ たまねぎ	591 27.1 19.7 2.1	今回のふりかけ は、じゃこ・か つおぶし・こま を使います。
29 月	だいめし しょうゆめめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/かたくりこ	きんめだい/あ おだいす/とり にく/とうふ/わかめ/ たまご/ぎゅ うにゅう	にんじん/たまねぎ/ あおな	564 28.9 19.0 2.1	10月1日は藤沢 市のお誕生日で す！少し先取り してお祝いの鯛 飯を炊きます。
30 火	ごもくうどん きりぼしだいこんのごまあえ ブルー ン ぎゅうにゅう	ソフトめん/さ とう/ごま	とりにく/な わ/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/ブルー ン	539 22.7 13.1 2.7	切り干し大根の 胡麻和えは、隠 れ人気メニュー 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ことがあります。

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす