11月 こんだてよていひょう

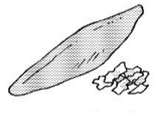
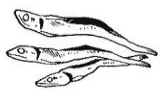
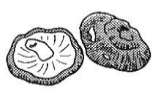
藤沢市立大道小学校（１０）

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） きーくん	からだをつくる（ち・ほね・きんにくになる） あかどん	からだのちょうしをととのえる（びょうきをふせぐ） みどりん	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）	さんこう
4 火	くりごはん うずらたまごとやさいのごもくに おかかあえ ぎゅうにゅう 十三夜メニュー	こめ/むぎ/くり/あぶら/さとう/かたくりこ	ぶたにく/うずらたまご/かつおぶし/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/たけのこ/しめじ/キャベツ/ピーマン/もやし/あおな	551	22.4	16.0	2.0	十三夜は別名「栗名月」と言います。年に一度のメニューです。楽しみにしていてくださいね。
5 水	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/グリンピース/バナナ	661	21.1	30.6	2.2	あげパンは、戦後の貧しい時代に生まれました。ｼﾝﾌﾟﾙな作り方ですが、時代を超えて愛されています。今回はｼﾅﾓﾝ味です。
6 木	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる ぎゅうにゅう いい歯の日メニュー	こめ/さとう	ししゃも/ぶたにく/だいず/あぶらあげ/あさり/みそ/わかめ/ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/こんにゃく/キャベツ/もやし/ながねぎ	577	27.4	19.0	2.6	11月8日はいい歯の日ということで、少し早いですが、噛み応えのある献立にしました。よ～くかんで食べてください。
7 金	ビビンバ わかめスープ フルーツかんてん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/ごまあぶら/さとう/ごま/かたくりこ	ぶたにく/とりにく/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/たまねぎ/えのきだけ/あおな/パインかん/みかんかん/おうとうかん/かんてん	574	21.5	15.1	2.4	台風で吹き飛んでしまったフルーツかんてん。なかなか出せずに給食室の食品庫に眠っていましたが、ようやく食べてもらえます！
10 月	チキンライス まめのポタージュ 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	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	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/グリンピース/みかん	586	23.0	17.9	2.2	給食のﾎﾟﾀｰｼﾞｭはどれも大好物です。調理員さんが丁寧に具材をﾐｷｻｰにかけてくれます。感謝、感謝です。
11 火	ソフトめんしろごま タンタンうどん だいがくいも ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶら/さとう/かたくりこ/ごま/ごまあぶら/さつまいも	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	693	24.3	19.8	2.1	白ごまタンタンうどんの白い色は、豆乳とねりごまです。コクがあって、体が温まる人気メニューです。
12 水	ハンバーグサンド（セルフ） ＡＢＣスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/さとう/じゃがいも/マカロニ	ハンバーグ/ぶたにく/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/コーン/バナナ	641	28.8	23.9	2.7	ハンバーグサンドにABCスープの組み合わせ。みんながよく食べてきてくれる予感がします…☆
13 木	とりにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ/もちごめ/あぶら/さとう/ごま/アーモンド/かたくりこ	とりにく/かえりじゃこ/ぶたにく/とうふ/たまご/ぎゅうにゅう	しょうが/ごぼう/えだまめ/ながねぎ/にんじん/はくさい	629	29.3	22.8	2.0	海水温の上昇によりジャコの中に混ざっているいろいろな生き物の量が増えています。SDGｓと食は身近ですね。
14 金	ごはん さわらのてりやき ゆでやさい ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ/あぶら/さといも	さわら/ぶたにく/とうふ/みそ/わかめ/ぎゅうにゅう	しょうが/キャベツ/にんじん/だいこん/しめじ/えのきだけ/ながねぎ	578	30.6	18.1	2.0	ご飯はもちろん、藤沢産の新米「はるみ」です☆ピカピカ、もちもち！よく噛むと甘くておいしいですよ～！
17 月	ロールパン さけのパンこやき こふきいも ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/パンこ/じゃがいも/あぶら	さけ/チーズ/ベーコン/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/キャベツ	654	31.7	30.9	2.6	ジュリアンスープは、細切りにしたきゃべつ・たまねぎ・にんじんと、ベーコンが入ったスープです。
18 火	サンマーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン/あぶら/かたくりこ/ごまあぶら/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/さやいんげん/キャベツ/ながねぎ/にら	657	28.0	17.8	2.7	大人気の揚げぎょうざ！今回も頑張って作ります！体調を崩さずにしっかり登校してくださいね！
19 水	くろパン コーンシチュー あおなとじゃこのソテー みかん ぎゅうにゅう	パン/あぶら/じゃがいも/バター/こむぎこ	とりにく/しろいんげんまめ/チーズ/だっしふんにゅう/ちりめんじゃこ/ぎゅうにゅう	たまねぎ/にんじん/コーン/グリンピース/あおな/みかん	612	26.0	20.6	2.7	先月は酸味の強いミカンでしたが1週間経つごとに味が変化しています。気がつきましたか？
20 木	ちゅうかどん とうふとわかめのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/あぶら/さとう/かたくりこ/ごま	ぶたにく/うずらたまご/あさり/とうふ/わかめ/ぎゅうにゅう	しょうが/にんじん/たまねぎ/しめじ/たけのこ/ながねぎ/バナナ	576	21.3	15.8	2.9	野菜がたっぷり入った中華丼。〇〇が苦手だったけど食べられるようになったよ！という人が増えてきました。きっと1学期よりもおいしく感じますよ♪
21 金	ふきよせおこわ ぶどうまめ みそしる ぎゅうにゅう 和食の日メニュー	こめ/もちごめ/さとう/くり/じゃがいも	とりにく/だいず/あぶらあげ/みそ/わかめ/ぎゅうにゅう	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	2.3	吹き寄せおこわは、落ち葉が木枯らしに吹き寄せられた情景を表したご飯です。食を通して季節を感じてみてください。
25 火	ごもくごはん きのこじる バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/あぶら/さといも	とりにく/ぶたにく/とうふ/あぶらあげ/ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/しめじ/たけのこ/こんにゃく/まいたけ/えのきだけ/ながねぎ/バナナ	550	21.1	15.9	2.3	秋が旬のきのこをたっぷり使ったきのこ汁☆削り節の出汁にキノコの出汁が加わっておいしさ倍増です！
26 水	フレンチトースト トマトのスープスパゲッティ みかん ぎゅうにゅう	パン/さとう/バター/あぶら/スパゲッティ	たまご/ぎゅうにゅう/ベーコン/とりにく/チーズ/あさり	にんにく/セロリ/たまねぎ/にんじん/トマト/みかん	635	26.5	23.7	2.8	ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄの食ﾊﾟﾝは、調理員さんに三角形に切ってもらいます。
27 木	ごはん さばのみそやき ゆでやさい みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/ごま/さといも/かたくりこ	さば/みそ/とりにく/ぎゅうにゅう	しょうが/キャベツ/にんじん/だいこん/こんにゃく/しめじ/こまつな/ながねぎ	588	26.9	20.0	1.9	冬が旬の大根をたっぷり使った、みぞれ汁！この季節ならではの味に身も心も温まります。
28 金	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ごま/あぶら/じゃがいも/かたくりこ	ちりめんじゃこ/ぶたにく/なまあげ/たまご/わかめ/ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ/にんじん/たまねぎ/グリンピース/かんぴょう	601	26.3	20.4	2.5	水で戻した１ｃｍほどのかんぴょうがプカプカ浮いているかわいらしい汁物です。にんじん・たまねぎ・卵も入ります～。

たべのこしらべ（10日～14日）

※こんだてよていひょうの内容は、物資などの都合により変更になることがあります。

和食のおいしさを支える だし

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干ししいたけ
			
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。	しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

ⓒ少年写真新聞社2025