

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
		きーくん 	あかどん 	みどりん 		
3木	ドライカレー あおなとコーンのソテー 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/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/なし/あおな /コーン/れいとう みかん	673 28.6 20.1 1.9	久しぶりの給食は 大人気のドライカ レーでスタートで す！2学期もよろ しくお願いします ～！
4金	ジャーマンポテトサンド やさしいスープ 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/にんじ ん/キャベツ/パナ ナ	567 22.6 20.9 2.8	手で食べるものが 多い献立です。手 を洗った後、壁や 床などを触らない ように注意しまし ょう。
7月	ごはん さけのみそやき にびたし よしのじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう /かたくりこ	さけ/みそ/ちりめ ん/じゃこ/あぶら あげ/とりにく/ とうふ/ぎゅうに ゅう	あおな/もやし/に んじん/たけのこ/ ながねぎ	623 33.9 23.0 2.3	鮭は白身魚ですが 加などを食べるの で、味が色になり ます。体は食べた 物で作られている ということがよく わかる例ですね。
8火	ぶたにくどん とうふスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら /さとう/こま/か たくりこ	ぶたにく/みそ/と うふ/ぎゅうに ゅう	たまねぎ/しょう が/にんにく/にん じん/なし/ながね ぎ/はくさい/ブル ーン	672 27.4 24.8 2.1	豚肉のタレに は、隠し味で藤沢 産のナシを使いま す～。
9水	くろパン ポテトグラタン キャベツとしらすのソテー ぎゅうにゅう	パン/じゃがいも/ あぶら/バター/こ むぎこ/パンこ	ベーコン/とりに く/チーズ/だっし ん/ふんにゅう/ぎ ゅうにゅう/しらす	たまねぎ/マッ シュルーム/コー ン/パセリ/キャベ ツ	616 27.2 24.6 2.2	しらすは、江の島 でとれた湘南しら すをつかいます！
10木	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 んてん	623 23.2 27.1 2.3	うすらの卵が入っ ているのでよく噛 んで食べましょう。
11金	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 /こまあぶら/じゃ がいも/バター	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	576 21.8 20.6 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♪
14月	ジャージャーめん あおのりポテトビーンズ 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/じゃがいも/ こむぎこ	ぶたにく/いりだ いす/みそ/だいた い/かえりじゃこ/ あおのり/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	745 36.8 23.7 2.4	青のりポテトビ ーンズは、新メ ニューです。楽し みですね！
15火	チキンライス コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら /かたくりこ	とりにく/たまご /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/ コーン/バナナ	577 22.6 18.0 2.2	学校のバカは、標 高が高い土地で栽 培されています。 農薬などの使用量 が少ないです。
16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/だいた い/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	561 25.4 21.2 2.4	藤沢産のナシが出 ます。品種はあき づきです。



ふじさわランチ

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 		
17木	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら /さとう/こま/ じゃがいも	ししゃも/とりに く/ひじき/だいた い/こま/とうふ/ あさり/あぶらあげ/ みそ/わかめ/ぎ ゅうにゅう	にんじん/こん にやく/たまねぎ	545 24.6 18.6 2.7	学校でしか出てこ ない食材もあると 思います。ぜひ挑 戦してみてください い！
18金	ビビンバ わかめとだいこんのスープ れいとうみかん 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/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/だいたい/あ おな/れいとうみ かん	621 25.8 21.8 2.3	冷凍ミカンはあと 3回です。6年生 は最後の〇〇が増 えてくる時期です ね…。
24木	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/こま/あぶら /さとう/だんご/ かたくりこ	とりにく/だいた い/ぎゅうにゅう	しょうが/こぼろ/ にんじん/たけの こ/こんにやく/さ やいんげん	676 25.5 18.4 1.9	十五夜メニューです。 十五夜は芋名月と も呼ばれるため、 さつまいもご飯が できます。
25金	ロールパン メルルーサのマヨネーズやき まめとやさしいスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/ あぶら/じゃがい も/マカロニ	メルルーサ/しろ いんげんまめ/ ウィンナー/ぎ ゅうにゅう	にんじん/たまね ぎ/にんにく/セロ リ/れいとうみか ん	631 31.4 25.5 2.4	まめとやさしいの スープは隠れ人気 メニューです♪
28月	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/こま/ さとう/かたくり こ/あぶら	ちりめんじゃこ/ とりにく/とうふ/ たまご/ぎゅう にゅう	しょうが/こぼろ/ にんじん/えだま め/えのきだけ/に ら	625 27.2 22.0 2.5	おぼろごぼろは、 ごぼろの素揚げ と、ミニからあ げ、人参、えだま めを甘辛いタレで 和えます。
29火	ごはん やきのり カレーにくじゃが やさしいごまあえ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら /じゃがいも/さ とう/こま	のり/ぶたにく/だ いたい/ちりめん じゃこ/ぎゅう にゅう	にんじん/たまね ぎ/もやし/あおな	573 24.1 16.3 1.5	おはしを使って、 ご飯をのりでご 飯で食べられます か？
30水	セサミトースト トマトのスーパグッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マーガリン/ さとう/こま/あぶ ら/スパグッティ	ベーコン/とりに く/あさり/チーズ /ぎゅうにゅう	にんにく/セロリ/ たまねぎ/にんじ ん/トマト/バナナ	608 23.9 24.1 2.4	トマトのうま味が スープに溶け込ん だ、やさしい味の スーパグッティ 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

おぼえてるかな？

「ふじさわバランストリオ」の なかまのたべもの と そのはたらき

きーくん



〈はたらき〉
からだをうごかしたり、かंगाえたり
するときのエネルギーになる

〈なかまのたべもの〉
ごはん・パン・めん・いも・ごま・さとう
・あぶら など

あかどん



〈はたらき〉
ち・ほね・きんにくなど
からだをつくるもとになる

〈なかまのたべもの〉
にく・さかな・たまご・まめ
・ぎゅうにゅう・かいそう など

みどりん



〈はたらき〉
からだのちょうしをととのえる

〈なかまのたべもの〉
やさしいくだもの・
きのこ・こんにやく など