

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
1 木	たいめし しょうゆめめ みそしる ぎゅうにゅう 市制記念日メニュー	きーくん	あかどん	みどりん	558 27.2 18.0 2.2	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。
2 金	チリコンカーンサンド コーンチャウダー ブルー ぎゅうにゅう	パン/あぶら/こむぎこ/じゃがいも/こめ/なまクリュー	ベーコン/ぶたにく/きんときまめ/とりにく/ぎゅうにゅう	にんにく/たまねぎ/にんじん/トマト/コーン/ブルー	592 24.6 21.2 2.5	給食のコーンチャウダーは、少量のお米と小麦粉とろみをつける洋風のスープです。
5 月	みそラーメン はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン/あぶら/さとう/かたくりこ/こまあぶら/はるまき/はるまきのかわ/こむぎこ	ぶたにく/みそ/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/もやし/ながねぎ/たけのこ/にら	667 26.7 22.4 2.7	春巻きは手作りです。具材を炒めて皮で包んで、油で揚げます。この日は700本以上作ります。
6 火	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ぎゅうにゅう	ごはん/さとう/かたくりこ/こまあぶら/さとう/こま	ぶたにく/みそ/とうふ/とりにく/ちりめんじゃこ/ぎゅうにゅう	しょうが/にんにく/ながねぎ/もやし/こまつな/にんじん	612 30.5 20.3 2.1	人気のマーボー豆腐です。この日は100kg以上の豆腐を切ります～！(約300丁です。)
7 水	しゃきしゃきそばろどん かきたまじる 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/こま	とりにく/わかめ/たまご/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/きりぼしだいこん/えのきだけ/あおな/れいとうみかん	578 24.3 15.3 2.0	今年度最後の冷凍ミカンです。味わって食べてください～。
8 木	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/あぶら/さといも	たちうお/ぶたにく/とうふ/あぶらあげ/みそ/ぎゅうにゅう	たまねぎ/キャベツ/にんじん/だいこん/しめじ/えのきだけ/ながねぎ	621 28.2 26.4 1.7	豚汁にはサバが入ります。初めて食べる1年生もいるでしょうか。おいしいので、楽しみにしてくださいね。
9 金	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/グリーンピース/バナナ	661 21.1 30.6 2.2	戦後の貧しい時代に誕生したあげパンですが、今でも大人気。6年生がリストラを考える授業でも、よく名前があげられます。
13 火	ガパオライス フォーのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/こまあぶら/フォー	ぶたにく/とりにく/わかめ/ぎゅうにゅう	にんにく/たまねぎ/にんじん/エリンギ/ピーマン/あかピーマン/もやし/キャベツ/にら/みかん	567 21.9 16.8 2.3	この日の効力は「早生(わせ)」という早くとれる品種です。季節の変化とともに、効力の味も変化します。
14 水	ロールパン ホワイトシチュー あおなとじゃこのソテー 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	ぶたにく/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	たまねぎ/にんじん/キャベツ/グリーンピース/あおな/バナナ	659 28.4 26.6 2.5	成長期に大切なカルシウムがたっぷり入った豆腐の献立です。ぜひしっかり食べてください☆
15 木	ごはん さけのしおやき だいすのいそに みそしる ぎゅうにゅう 世界食料デーメニュー&かながわランチ	こめ/むぎ/さとう	さけ/だいす/ひじき/あさり/なまあげ/みそ/ぎゅうにゅう	たまねぎ/だいこん/あおな	613 33.4 23.1 2.5	食料問題について考える日です。この日は、国産食材のみを使用した献立がです。

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
16 金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう 運動会メニュー	きーくん	あかどん	みどりん	697 27.7 24.2 2.0	運動会前日ということで、運動会がはばれメニューです！豚し肉のカツがです。
20 火	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ/あぶら/さとう/かたくりこ/こま/さといも	さば/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/キャベツ/にんじん/ごぼう/だいこん/こんにゃく	649 31.2 25.9 1.8	収穫の秋ですね。この日から藤沢産の新米が出ます。ピカピカ&つやつやのおいしい新米です～！
21 水	しらすトースト マンハッタンクラムチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ こま じゃがいも	しらす チーズ あおのり ベーコン しろいんげん まめ あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ にんじん マッシュルーム コーン トマト バナナ	536 22.2 20.2 2.6	「ラムチャウダー」というと、クリームを思い浮かべますが、「マトリヤ」のチャウダーです。
22 木	くりごはん うすらたまごやさいのごもくに 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/うすらたまご/かつおぶし/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/たけのこ/ヤングコーン/しめじ/キャベツ/ピーマン/もやし/あおな	551 22.6 16.0 2.0	栗はかだいカラに包まれていて、それがさらにとげのうらに包まれて木になっています。
23 金	くろパン マカロニグラタン やさしいため ぎゅうにゅう	パン/あぶら/バター/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 う/チーズ	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/キャベツ/もやし	638 26.7 25.6 2.6	黒パンは牛乳に合います！くろパンをひとくち口に入れて、牛乳をひとくち口に含んで「ググ」してみてください。
26 月	ソフトめんミートソース バイクドポテト みかん ぎゅうにゅう たべのこしらべ	ソフトめん/あぶら/さとう/こむぎこ/じゃがいも/オリーブオイル	ぶたにく/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/キャベツ/トマト/みかん	671 27.3 18.3 2.3	この日から2学期の食育残り調べがあります。初日は人気メニューにしてみました☆
27 火	こまつなチャーハン 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/むぎ/こまあぶら/あぶら/アーモンド/さとう/こま/はるまめ/かたくりこ	ベーコン/しらす/たまご/かえり/じゃこ/ぶたにく/とうふ/わかめ/ぎゅうにゅう	ながねぎ/こまつな/にんじん/たまねぎ/はくさい/もやし	587 27.7 22.4 2.2	歯ごたえがあるものをよく噛んで食べるのは、大切です。食べ慣れないものこそ、給食でチャレンジしてもらいたいです！
28 水	ソフトフランスパン さわらのチーズやき まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/じゃがいも/マカロニ	さわら/チーズ/ベーコン/しろいんげんまめ/ぎゅうにゅう	たまねぎ/マッシュルーム/にんにく/セロリ/にんじん/バナナ	637 36.6 23.8 2.3	魚には骨を丈夫にするのを助けるビタミンDや、筋肉を作るもとになるたんぱく質がたっぷりです～！
29 木	ごはん なっとう ぶたにくとやさいののもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ/あぶら/じゃがいも/さとう	なっとう/ぶたにく/こまやとうふ/あさり/とうふ/あぶらあげ/みそ/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/たけのこ/こんにゃく/キャベツ/えのきだけ/あおな	634 30.0 20.7 2.6	久しぶりに納豆が登場します。上手に開けて、食べて・片づけができるでしょうか。
30 金	ジャンバラヤ パンプキンスープ ブルー ぎゅうにゅう ハロウィンメニュー	こめ/むぎ/あぶら/バター/こむぎこ/なまクリュー	ベーコン/ウィンナー/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	にんにく/セロリ/たまねぎ/トマト/ピーマン/にんじん/かぼちゃ/ブルー	668 22.5 25.7 2.4	Halloween menuです～！ハロウィンはもともと収穫祭やお盆のようなイベントです。

※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。

10がつは しゅんのたべものと、ふじさわや かながわでとれた たべものが たくさんでるバク～！

