

10月 こんだてよていひょう

藤沢市立鵠南小学校



毎年10/16は「世界食料デー」です。「世界中の人たちが協力をして飢餓や食料問題を考える日」として国連によって制定されました。給食でもこの日は、日本の食料問題について考えてもらいたいと、国内で自給できる食べ物にこだわって献立を立てました。ご家庭でも、食料自給率などについて話題にしていただげたらと思います。

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 木	だいめし しょうゆめめ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも	きんめだい あおだいず みそ わかめ なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	558 27.1 18.0 2.1
2 金	チリコンカーンサンド (セルフ) コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも こめ なまクリーム	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 パナナ	617 25.4 21.4 2.5
5 月	ごはん たちのおわふうソースかけ 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 みそ とうふ あぶらあげ 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	618 27.7 26.3 1.5
6 火	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
7 水	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごま	とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな しょうが	644 27.6 17.8 2.5
8 木	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく みそ いりだいず とうふ 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	600 30.0 21.4 2.1
9 金	ジャンバラヤ パンプキンスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ なまクリーム	ベーコン ぶたにく ウィンナー とりにく しろういんげんまめ 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 みかん	675 23.1 24.6 2.2
13 火	しゃきしゃきそばろどん かきたまじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	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 みかん	561 24.0 15.3 2.0
14 水	みそラーメン (ホットラーメン) 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 ごまあぶら はるさめ こむぎこ はるまきのかわ	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	673 26.4 22.8 2.7
15 木	ごはん さけのしおやき だいずのいそに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	さけ だいず ひじき みそ あさり なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおな	609 33.8 22.2 2.3
16 金	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 しろういんげんまめ だっしふんにゅう チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ あおな バナナ	660 28.4 26.6 2.4

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
19 月	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 ごまあぶら 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 にら キャベツ みかん	577 22.0 16.8 2.3
20 火	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 パター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろういんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	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
21 水	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	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま 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	647 30.8 25.9 1.7
22 木	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	こめ むぎ もちごめ 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 ヤングコーン しめじ キャベツ ピーマン もやし あおな	554 22.3 16.4 2.0
23 金	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 ごま じゃがいも	しらす チーズ あおのり ベーコン しろういんげんまめ 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	545 23.6 20.4 2.4
26 月	ごはん なつとう ぶたにくとやさいのにもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	なつとう ぶたにく こうやどうふ みそ あさり とうふ あぶらあげ 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 あおな えのきだけ	616 30.5 20.4 2.5
27 火	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 みかん 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 しろういんげんまめ 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 みかん	644 36.3 25.1 2.4
28 水	こまつなチャーハン ちゅうかとうふスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ	ベーコン しらす たまご 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 ブルー	528 20.3 17.1 1.9
29 木	ガーリックトースト トマトのスープスパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル マーガリン あぶら スパゲッティ	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 パナナ	598 24.3 23.6 2.5
30 金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら パター じゃがいも	ぶたにく 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 グリーンピース コーン えだまめ	691 25.0 23.7 2.0

※材料の都合で献立を変更することがあります。