

こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校



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) 黄	体をつくる (血・肉・骨 になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
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 ギゆうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゆうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン なし あおな コーン れいとうみかん	647 26.4 20.9 1.9	今日から2学期の給食がはじまります。2学期の↓
4 金	ごはん さけのみそやき にびたし よしのじる ギゆうにゅう	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 ギゆうにゅう	あおな もやし にんじん たけのこ ながねぎ	617 33.4 23.8 2.3	給食もおたのしみに！たくさん食べてくださいね！
7 月	ふじさわロールパン ポークビーンズ なし ギゆうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいず ギゆうにゅう	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	今日のなしは秋が旬の果物の代表です。
8 火	かたやきそば フルーツみつめ ギゆうにゅう	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 あかえんどうまめ ギゆうにゅう	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 かんてん おうとうかん	640 24.9 27.8 2.2	かたやきそばは給食室で揚げています。バリバリですよ！
9 水	ぶたにくどん とうふスープ れいとうみかん ギゆうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ ギゆうにゅう	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 れいとうみかん	660 27.7 22.1 2.1	豚肉丼は牛丼の豚パーションです。野菜たっぷり！
10 木	ジャーマンポテトサンド（セルフ） やさいスープ バナナ ギゆうにゅう	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 ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	567 22.6 20.9 2.8	バナナは運動する時にぴったりの果物！エネルギーになりやすいのです。
11 金	コンコンずし きゅうりのかおりづけ どさんこじる ギゆうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら 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 ギゆうにゅう	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	こんこんずしは人気のメニュー。おいなりのさんのアレンジごはんです。
14 月	くろパン ポテトグラタン キャベツとしらすのソテー ギゆうにゅう	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 だし ぶんにゅう ギゆうにゅう しらす	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	616 27.2 24.6 2.2	ジャガイモは旬が夏の野菜です。知っていましたか？
15 火	ジャージャーめん あおのりポテトビーンズ ギゆうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ	ぶたにく いりだいず みそ だいず かえりじゃこ あおのり ギゆうにゅう	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	748 36.5 24.2 2.4	青のりポテトビーンズは新メニュー。おたのしみに！
16 水	ごはん やきのり カレーにくじゃが やさしいごまあえ ギゆうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	のり ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ギゆうにゅう	にんじん たまねぎ もやし あおな	577 23.8 16.9 1.5	カレー肉じゃがは、保育園でもおなじみのメニュー。
17 木	ロールパン メルルーサのマヨネーズやき まめとやさしいのスープ れいとうみかん ギゆうにゅう	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 ギゆうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく セロリ れいとうみかん	631 31.3 25.5 2.4	メルルーサは深海魚。なかなか怖い顔をしている魚です。
18 金	ビビンバ わかめとだいこんのスープ プルーン ギゆうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	ぶたにく わかめ ギゆうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな プルーン	607 25.5 21.7 2.3	わかめはおなかの中を掃除してくれる食物繊維たっぷり！

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子をととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
24 木	じゃこごはん チキンチキンごぼう にらたまスープ ゑゅうにゅう	こめ むぎ ごま 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 ごぼう にんじん えだまめ えのきだけ にら	625 27.2 22.0 2.5	じゃこごはんは炊き込んでくります。カルシウムたっぷりごはんです。
25 金	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 ごま あぶら さとう だんご かたくりこ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	676 25.5 18.4 1.9	今日は「十五夜」献立。十五夜は「芋名月」ともいいます。
28 月	あげパン ウィンナーとやさいのスープに れいとうみかん ゑゅうにゅう	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 れいとうみかん	647 21.0 30.5 2.2	大人気のあげパン！藤沢市のあげパンはシナモンです。
29 火	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ししゃもとりにく ひじき だいず こうやとうふ あさり あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく たまねぎ	548 26.4 18.2 2.6	ししゃもは頭から尻尾まで食べられる魚。よくかんで食べよう！
30 水	チキンライス コーンスープ バナナ ゑゅうにゅう	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	チキンライスは大人気のケチャップ味ごはんです。具材たっぷり！

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。ご了承ください。

☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。

☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。

☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

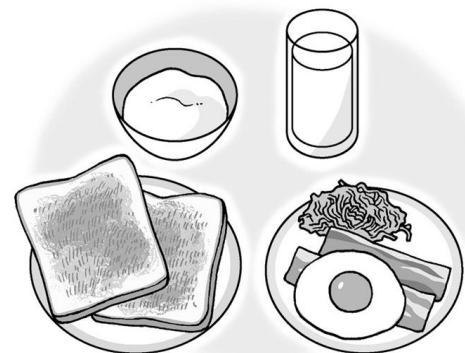
今年はいつ？ 十五夜・十三夜

今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、芋名月と呼ばれ、十三夜の月は後の月や栗名月と呼ばれます。十五夜の行事自体は中国から伝わってきました。だんごや里芋、枝豆などをお供えします。給食でも「さつまいもごはん」と「みたらしだんご」が登場します。おたのしみに！



©少年写真新聞社2026

朝ごはんをしっかりと食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。毎日欠かさず食べるようにしましょう。

朝ごはんでするのは、まず、ごはんやパンなどの主食！主食に肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえると、栄養のバランスもとのい、とてもよい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずはごはんやパンなどの主食を食べることからはじめましょう。