



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
1 木	たいめし しょうゆまめ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも	ぎんめたい あおだいず なまあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	595 27.3 18.0 2.2	今日は市政 記念日！藤 沢市の誕生 日お祝い献 立です！
2 金	しゃきしゃきそばろどん かきたまじる プルーン 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 プルーン	565 24.0 15.3 2.0	しゃきしゃ きそばろ丼 は食物繊維 たっぷりの メニュー！
5 月	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	622 28.1 26.6 1.7	太刀魚は、 表面がピカ ピカした刀 のようなお 魚です。
6 火	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 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 だけのこ にら	670 26.4 22.8 2.7	味噌ラーメ ンは体が あったまる みそのメ ニュー。
7 水	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら 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	626 30.8 22.0 2.1	大人気の マーボー 丼！ぴりっ と辛いもお いしいよ！
8 木	セサミトースト トマトのスーパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま 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 バナナ	620 24.5 24.7 2.3	セサミトーストは ごまたっぷり。 ベースも手作り です。
9 金	ジャンバラヤ パンプキンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン ぶたにく 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 みかん	662 23.4 23.5 2.1	今日のジャン バラヤは ひき肉パー ジョン！
13 火	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 しょうが	645 27.6 17.8 2.7	かきたまうどんは たまごたっぷり。 比重に気を付け て、おいしいか たまにします。
14 水	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	577 22.0 16.8 2.3	ガパオライスは タイのメ ニュー、香辛 料が効いてい ます。
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 あさり なまあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん	620 34.9 23.3 2.3	今日は世界食 料デー献立。 食料について 改めて考えて みましょう。
16 金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく たまご 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	688 25.6 24.0 2.0	今日は運動 会応援献 立！大人気 のカツカ レー！
20 火	くろパン マカロニグラタン やさしいため みかんゼリー 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 みかんゼリー	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう 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	今日は運動会 お疲れさま献 立！みかんゼ リーの登場で 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) 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
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 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	650 31.1 26.1 1.8	けんちん汁は鎌倉 が発祥の汁です。 本当は動物性 のものは使わない のがポイント！
22 木	しらすトースト マンハッタンクラムチャウダー バナナ ギゅうにゅう	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	544 23.6 20.4 2.5	しらすトーストはカル シウムたっぷり ぶりのメ ニュー！
23 金	くりごはん うずらたまごやさいのごもくに おかかあえ ギゅうにゅう	こめ むぎく 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 だけのこ 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	今日は十三 夜献立！十三 夜は「栗 名月」とも いいます。
26 月	ロールパン ホワイトシチュー あおなとじゃこのソテー 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 ぎゅうにゅう 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	613 27.8 26.5 2.5	ホワイトシ チューは体 あったかメ ニュー。
27 火	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	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	今日のジャ ガイモはな んと！60kg 使用しま す。
28 水	ごはん なっとう ぶたにくとやさいののもの みそしる ギゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	なっとう ぶたにく こうやどうふ 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 だけのこ こんにゃく キャベツ えのきだけ	642 31.4 20.9 2.5	ス々の納豆！ よく混ぜてね ばねばせると おいしさ アップ！
29 木	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 ギゅうにゅう	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	650 36.3 24.6 2.3	さわらは 「魚」に 「春」と書き ますが、秋も おいしい魚で す。
30 金	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 こめあぶら あぶら アーモンド さとう こま はるさめ かたくりこ	ベーコン しらす たまご わかめ かえりじゃこ ぶたにく とうふ 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	588 27.5 22.6 2.2	アーモンドフィ ッシュは歯ごたえの 良い献立。よく噛 んでたべよう！

☆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。

10月10日は 目の愛護デー

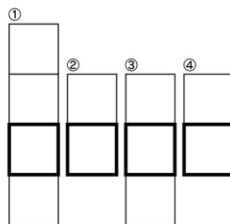


目の健康を守るために、十分な睡眠や休息

をとり、かぼちゃ、にんじんなどのカロテン
の多い食べ物を積極的にとりましょう。

食育パズル

10月は
食品ロス
月間！



ヒントの①～④に当てはまる文字を入れて、
太い枠の文字を横に読みます。

食品ロスを防ぐには……

- ①給食を〇〇〇〇食べよう
- ②〇〇に食べる時は手前から取ろう
- ③賞味〇〇〇が過ぎてもすぐに
食べられなくはならないよ
- ④必要な〇〇だけ買おうね！

