

10月 こんだてよいひょう

2021年度 藤沢市立御所見小学校

◆季節の行事「お月見」◆

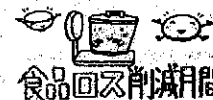
秋は、空が澄み渡り月が美しく見えることから、「十五夜(今年は9月21日)」と「十三夜(今年は10月18日)」には「お月見」をします。
この日は、美しい月を眺めながら、無事に作物を収穫できたことへの感謝の気持ちをこめて、「月見団子」などをお供えします。

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー(kcal)
1金	カレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらバター じゃがいも こむぎ	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	683 23.0 21.3 2.1
4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 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 れいとうみかん	678 20.9 30.6 2.3
5火	ごはん さけのてりやき いとこんぶのいために きのこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとうあぶら ★さといも	さけこんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうがにんじん さやいんげん こんにゃく★なげねぎ まいたけしめじ えのきだけ	627 29.2 21.0 2.4
6水	ツァイファン ちゅうかたまごスープ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶらごまあぶら かたくりこ アーモンド さとうごま	ぶたにく たまご かえりじこ ぎゅうにゅう	にんじんだけのこ ★こまつなえのきだけ しょうが さやえんどう	602 27.9 21.3 2.0
7木	じゃこトースト トマトのスーパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごまあぶら スパゲッティ	しらすチーズ あおのりベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎにんにく セロリにんじん トマト パセリバナナ	655 26.7 21.6 2.8
8金	ひじきライス キャロットポタージュ みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎ	ベーコンとりにく ひじきチーズ しろいんげんまめ だししんじゆ ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ コーン グリーンピース パセリ みかん	634 21.8 15.9 2.3
11月	ごはん なまあげとやさいのそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにくなまあげ がけみそ ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ グリーンピース だいこんはくさい ★なげねぎ	601 22.7 17.1 2.1
12火	ごはん さわらのみそやき ひじきのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうあぶら かたくりこ	さわらぶたにく みそひじき こやうどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼうだいこん しらたきえのきだけ こねぎ	627 30.3 19.3 2.4
13水	ソフトめんごもくあなか ガーリックポテト みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじんたまねぎ しめじはくさい もやしさやえんどう みかん	639 26.3 15.1 2.5
14木	はいがロールパン ポークシチュー やきりんこ 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	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん トマト グリーンピース りんご	688 24.4 28.6 2.7
15金	ざっくごはん やきのり ぶどうまめ すいとんじる ぎゅうにゅう	こめもちこめ むぎきび こまさとう こむぎ	のりだいず たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじんしめじ はくさい ★なげねぎ	611 22.4 16.5 1.5

★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けていただいている地産産を使用する予定です。

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー(kcal)
18月	くりごはん うずらたまごやさいのごもく に じゃがいものさんびら ぎゅうにゅう	こめむぎ くりあぶら さとうじゃがいも かたくりこ ごまあぶらごま	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ だけのこさやいんげん ヤングコーン しめじ★キャベツ ピーマンごぼう	615 21.8 16.9 2.2
19火	ごはん かじきのかくに ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう	こめさとう ★さつまいも	かじきとりにく とうふみそ ぎゅうにゅう	しょうが★キャベツ にんじんごぼう だいこん こんにゃく ★なげねぎ	625 30.4 15.7 1.9
20水	サンマーメン はるまき みかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶらかたくりこ ごまあぶらさとう はるまきこむぎ 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 もやしさやえんどう だけのこにら みかん	693 25.3 21.4 2.8
21木	ソフトフランスパン ウィンナーとまめのグラタン あおなとしらすのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら マカロニ バターこむぎ パンこ	ウィンナー しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ しらす	たまねぎにんじん えだまめパセリ ★あおな バナナ	677 27.4 24.8 2.6
22金	さけとこまつなごはん にまめ かんぴょうのたまごとじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶらごま さとう かたくりこ	さけ きんときまめ たまご わかめ ぎゅうにゅう	★こまつな かんぴょう にんじん たまねぎ	597 23.5 13.1 1.6
25月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめかたくりこ あぶらさとう ごま ★さといも	かつおとうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく ★キャベツごぼう にんじんだいこん ★なげねぎ	670 33.4 20.6 2.1
26火	きのこのわふうスパゲッティ りんごさつまいものケーキ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎ さとう★さつまい も バター アーモンド	ベーコンのり おからたまご ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギしめじ りんご	606 20.9 25.4 1.7
27水	チキンライス やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ バターあぶら じゃがいも 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 ★キャベツ バナナ	558 20.5 13.0 2.4
28木	こめロールパン パンクシンシチュー ★なげねぎ キャベツのカレーいため みかん ぎゅうにゅう	パンあぶら バターこむぎ なまクリーム	ベーコン とりにくチーズ だししんじゆ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎにんじん ★かぼちゃパセリ ★キャベツ さやいんげん みかん	686 27.8 24.7 2.5
29金	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 あぶらさとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにくみそ とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく ★なげねぎもやし ★こまつな にんじん	626 28.7 19.3 2.3

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。最近の農水省の推計によると、日本では1日1人当たり約130gで、これはお茶碗1杯分のご飯の量になります。
食品ロスを少しでも減らすために、普段の食事や学校の給食でできることは何だろう。
自分の量を知り、苦手なもの・初めて食べる料理があったとき、まずはひとくち食べてみよう。