

11月 こんだてよていひょう

2021年度 藤沢市立御所見小学校



◆「だし」を味わう◆

和食は日本人の伝統的な食文化です。この基本にあるのは「だし」です。おいしいだしは、食材の味を引き出し、うす味につながります。給食では、さば削り節や昆布でしっかりとだしをとっています。



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月	いためビーフン こまつなケーキ みかん ぎゅうにゅう	あぶら ビーフン ごまあぶら こむぎ さとう バター アーモンド	ぶたにく おから たまご とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ★キャベツ さやえんどう ★こまつな みかん	654 22.3 25.6 3.2
2火	ふじさわしんまい (藤沢新米) ごはん ちくせんに おかかあえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ★じゃがいも さとう	とりにく だいす ちりめんじゃこ かつおぶし 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 さやえんどう もやし ★あおな	581 22.2 13.8 1.8
4木	げんまいパン さけのパンこやき こふきいも ジュリアンスープ ギゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ ★じゃがいも あぶら	さけ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ ★キャベツ	701 30.4 30.6 2.7
5金	ちゅうかどん わかめとがねぎのスープ バナナ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うすたまご えび とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ★がねぎ さやえんどう バナナ	612 22.7 16.3 2.6
8月	しゃきしゃきそばうどん だいすのごもこ みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ★さといも	とりにく のり ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう こんにゃく ★だいこん しめじ ★こまつな ★がねぎ	628 24.7 15.0 2.2
9火	てんどん (いか・しょうなんかきあげ) みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎ かたくりこ あぶら さとう	いか たまご だいす しらす あさき とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ★がねぎ もやし	658 25.6 20.8 2.6
10水	ソフトめんカレーなんばん はなやさいのサラダ プリン ギゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら プリン	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ★あおな ★ブロッコリー ★カリフラワー	659 26.4 14.4 2.8
11木	ハンバーグサンド ABCスープ バナナ ギゅうにゅう	パン さとう ★じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ バナナ	643 28.2 22.8 2.8
12金	ごもこごはん いもに みかん ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう ★さといも	とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ たけのこ グリンピース こんにゃく がねぎ みかん	554 20.0 12.9 1.9
15月	あいがもまい (合鴨米) ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	さば ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★がねぎ ★キャベツ ★にんじん ★こまつな	649 29.4 23.3 1.8
16火	きのこカレーライス キャベツとベーコンのソテー みかん ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パター こむぎ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	★にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース ★キャベツ みかん	701 23.4 20.6 2.3

御所見産の小松菜を
使って野菜のケーキを
つくります。甘さひかえ
めの四角いパンケーキ
です。

品種は「はるみ」です。
今年も地産産の新米をよく
味わっていただきます。

11月8日はいい歯の日



運動会献立

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)
17水	ソフトめんチャンポン だいすとごぼうとこざかなのあげに ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく えび かまぼこ だいす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん しめじ ★はくさい もやし ★がねぎ ★ごぼう さやえんどう	629 29.5 15.6 2.1
18木	セサミトースト ぶたにくとやさいのスープに バナナ ギゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら ★じゃがいも	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ ★にんじん コーン ★キャベツ グリンピース バナナ	666 23.0 23.6 2.2
19金	ごはん ししゃものなんばんづけ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎ あぶら さとう パター ★じゃがいも	ししゃも ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン ★にんじん コーン ★がねぎ	671 26.2 22.9 2.6
22月	ふじさわしんまい (藤沢新米) ごはん かじぎのステーキ ゆでやさい かきたまスープ ギゅうにゅう	こめ はちみつ バター かたくりこ あぶら ★じゃがいも	かじぎ ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく ★キャベツ ★にんじん たまねぎ パセリ	635 29.0 17.9 2.1
24水	みそラーメン あげぎょうざ ブルーン ギゅうにゅう	ポットラーメン あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく みそ わかめ 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 もやしにら ★がねぎ さやえんどう ★キャベツ ブルーン	676 27.7 17.0 2.8
25木	ふきよせおこわ よしのじる みかん ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう くり かたくりこ	とりにく あぶら あげ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう ★★にんじん しめじ えだまめ たけのこ ★がねぎ ★あおな みかん	552 21.1 12.9 2.2
26金	ジャンバラヤ あさりのチャウダー バナナ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも バター こむぎ	ベーコン ウィンナー しろうけんまめ だっしふんにゅう あさり ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ビーマン ★にんじん パセリ バナナ	700 25.5 22.3 2.3
29月	ミルクパン あげじゃがいもとハムのソテー たまごとチーズのふわふわスープ みかん ギゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも パンこ	とりにく ハム たまご チーズ ぎゅうにゅう	パセリ ★にんじん たまねぎ みかん	636 26.5 22.7 2.8
30火	ごはん ふりかけ とりにくとだいすのうまに すましじる ギゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう	かつおぶし とうふ ちりめんじゃこ のり とりにく だいす なた わかめ ギゅうにゅう	しょうが ★がねぎ ★にんじん ★あおな	570 26.9 15.6 1.9

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

実りの多い秋を迎え、給食室にはほぼ毎日地域の生産者のみなさんから新鮮でおいしい野菜が届いています。とれたての野菜は栄養価の高さやおいしさに加えて、調理によって出るフードロスも少なく、良いことがたくさん！

《今月の地産野菜とその生産者さんのおなまえです》

★キャベツ：宮治克巳さん ★あおな (小松菜) & ★がねぎ：下田金寿さん
★さといも & さつまいも：深原高男さん ★にんじん & ★がねぎ：和田誠次さん
★はくさい & ★ごぼう & ★きゅうりにんじん & ★ブロッコリー & ★カリフラワー：秋葉豊さん

《春・夏の地産野菜とその生産者さんのおなまえです》 これからの冬野菜もとてもたのしみです！
★ごぼう・トマト：落合伸一さん ★きゅうり・トマト：関戸初江さん ★とうもろこし：井出廣平さん
★にんじん：寺師由希子さん 地域の子どもたちへ、食の応援をいつもありがとうございます



★印の野菜は、地域の生産者の方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。