

10月 こんだてよていひょう

2022年度 藤沢市立御所見小学校

◆藤沢産新米「はるみ」◆

今年も、藤沢で育てられた新米が今月後半から登場します。品種は「はるみ」という「コシヒカリ」と「キヌヒカリ」をかけあわせた「神奈川県生まれ」のお米です。新米ならではの風味をしっかりと味わえるように、和食献立の白ご飯のときに使用していきます。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
3月	ごもくごはん ぶたじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうごま ★さといも	とりにくぶたにく とうふみそ ぎゅうにゅう	ごぼうにんじん しめじだけ グリンピース だいこん こんにゃく ながねぎ れいとうみかん	562 20.6 14.2 2.3
4月	しょうなんしらすトースト クリームスープパグッティ バナナ ぎゅうにゅう	パンマヨネーズ こめむぎ さとうごま スパグッティ なまクリーム	しらすチーズ あおのり ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん コーン マッシュルーム パセリ バナナ	690 27.0 23.1 2.8
5月	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいもごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	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 ★こまつな	663 28.7 15.6 2.7
6月	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくりこ	さわらみそ ぶたにく あぶら あけ ぎゅうにゅう	★キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのき だけ こねぎ	603 29.4 18.3 2.0
7月	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 グリンピース バナナ	689 20.9 30.6 2.3
11月	くろパン きんめだいのこうそうやき にんじんのグロッセ やさいスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル バター さとう かたくりこ	きんめだい とりにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ えのき だけ ★キャベツ	574 27.5 19.9 2.5
12月	ぎゅうにくとごぼうのおこわ アーモンドフィッシュ もずくスープ ぎゅうにゅう	こめもち さとう ごま アーモンド	ぎゅうにく かえり じゃこ とりにく もずく ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ えのき だけ ★あおな	556 25.0 18.4 2.0
13月	ジャンバラヤ まめのポタージュ 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 こ	ベーコン ウィンナー 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 パセリ みかん	661 22.4 19.8 2.4
14月	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 さとう ごま さとう こむぎ こ	のり だいず たまご ぎゅうにゅう あぶら あけ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ	608 22.4 16.5 1.5
17月	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 あぶら じゃがいも バター	ぶたにく たまご しろいんげん まめ 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 グリンピース コーン えだまめ	767 27.1 24.3 2.2

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
18火	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル みかん 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 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 みかん	651 29.0 19.6 2.1
19水	サンマーメン はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ こまあぶら さとう はるまき 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 もやし こねぎ だけ のこ ら	697 26.0 21.5 2.7
20木	ごはん さけのてりやき やさいのからししょうゆあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ じゃがいも	さけ ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ★こまつな にんじん ★キャベツ たまねぎ えのき だけ ながねぎ	612 30.1 19.0 2.2
21金	ジャーマンポテトサンド コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	598 23.7 18.9 2.6
24月	ごはん ぶたにくとやさいのにも かきたまじる ぎゅうにゅう	こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにく だいず とりにく わかめ たまご 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 さやいんげん えのき だけ ★あおな	632 25.7 16.6 2.2
25火	ふじさわロールパン ポテトグラタン あおなとしらすのソテー ブルー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎ こ パン	ベーコン とりにく しろいんげん まめ チーズ しらす だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ ★あおな ブルー	654 26.7 23.1 2.6
26水	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 ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	681 33.4 20.5 2.0
27木	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うすら たまご えび あさり わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ だけ のこ ながねぎ チンゲンサイ バナナ	619 23.4 16.9 2.6
28金	きのこのわふうスパグッティ りんごさつまいものケーキ みかん ぎゅうにゅう	スパグッティ こむぎ こ さとう バター さつまいも 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 みかん	631 21.1 25.6 1.5
31月	げんまいパン パンブキンシチュー やさしいため ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎ こ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう 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 もやし	654 25.5 24.7 2.6

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けられている地産産物を使用する予定です。

※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(2020年度)の農水省の推計によると、日本では、年間522万トンで、世界各国への援助した食料420万トンより100万トン多い量です。身近な量にあらわすと、1日1人当たり約136gとられ、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、家庭で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。

