

# 11月こんだてよていひょう

2022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  | こんだてめい                                                   | きいろの食べ物                                       | あかの食べ物                                     | みどりの食べ物                                                      | エネルギー (kcal)               |
|----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 曜  |                                                          | 熱や力に<br>なる                                    | 血・肉・骨の<br>もとになる                            | 体の調子を<br>ととのえる                                               |                            |
| 1  | かたやきそば<br>フルーツみつめ<br>ぎゅうにゅう                              | ちゅうかめん<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ                 | ぶたにく<br>うずらたまご<br>えび<br>あかえんどうまめ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ<br>だけのこ もやし<br>★キャベツ<br>パインかん みかんかん<br>かんてん おとうろかん | 646<br>22.2<br>26.4<br>2.1 |
| 2  | ふじさわしんまいごはん<br>かじきのステーキ ゆでやさい<br>さつまじり<br>ぎゅうにゅう         | こめ はちみつ<br>バター<br>かたくりこ<br>★さつまいも             | かじきとりにく<br>とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう                | にんにく キャベツ<br>にんじん ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく<br>ながねぎ               | 603<br>27.4<br>15.4<br>1.8 |
| 4  | ふじさわしんまいごはん<br>なまあげとやさいのそぼろに<br>やさいのごまあえ みかん<br>ぎゅうにゅう   | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ<br>ごま         | ぶたにく<br>なまあげ<br>ちりめんじゃこ<br>うにゅう            | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース<br>はくさい<br>みかん                          | 697<br>26.2<br>20.4<br>1.4 |
| 7  | ふじさわしんまいごはん ごましお<br>ししゃものひもの だいずのごもく<br>みぞれじり<br>ぎゅうにゅう  | こめ ごま<br>さとう<br>★さといも<br>かたくりこ                | ししゃも<br>ぶたにく ごんぶ<br>だいず<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう  | ごぼう にんじん<br>こんにゃく<br>だいこん しめじ<br>こまつな<br>ながねぎ                | 615<br>25.0<br>17.6<br>2.2 |
| 8  | ハンバーグサンド<br>ごんきいも<br>やさいスープ<br>ぎゅうにゅう                    | パン さとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ                      | ハンバーグ<br>とりにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう             | にんじん<br>たまねぎ<br>★キャベツ                                        | 655<br>28.9<br>26.1<br>2.7 |
| 9  | ソフトめんカレーなんばん<br>やさいのマヨネーズやき<br>みかん<br>ぎゅうにゅう             | ソフトめん<br>さとう マヨネーズ<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>アーモンド | ぶたにく<br>ハム<br>ぎゅうにゅう                       | にんじん たまねぎ<br>★こまつな<br>さやいんげん<br>コーン<br>みかん                   | 695<br>25.8<br>17.3<br>2.8 |
| 10 | そぼろごはん<br>どさんこじる<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう                        | こめ むぎ<br>さとう あぶら<br>じゃがいも<br>バター              | とりにく たまご<br>ぶたにく とうふ<br>みそ わかめ<br>ぎゅうにゅう   | グリーンピース<br>にんじん コーン<br>ながねぎ<br>バナナ                           | 664<br>23.7<br>18.8<br>2.1 |
| 11 | ハヤシライス<br>キャベツとベーコンのソテー<br>ぎゅうにゅう                        | こめ むぎ<br>あぶら<br>バター<br>こむぎこ                   | ぶたにく<br>しろいんげんまめ<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう         | にんにく たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>トマト ★キャベツ<br>グリーンピース         | 698<br>23.1<br>23.2<br>2.3 |
| 14 | ふじさわしんまいごはん<br>ちくせんに<br>にびたし<br>ぎゅうにゅう                   | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>さとう                        | とりにく だいず<br>ちりめんじゃこ<br>かつおぶし<br>ぎゅうにゅう     | しょうが ごぼう<br>★にんじん だけのこ<br>こんにゃく<br>さやいんげん<br>はくさい もやし        | 588<br>22.0<br>13.8<br>1.6 |
| 15 | ふじさわしんまいごはん<br>きんめだいのてりやき ゆでやさい<br>かんぴょうのたまごじり<br>ぎゅうにゅう | こめ<br>かたくりこ                                   | きんめだい<br>たまご わかめ<br>ぎゅうにゅう                 | しょうが<br>★キャベツ<br>かんぴょう<br>★にんじん<br>たまねぎ                      | 569<br>25.8<br>16.1<br>1.7 |
| 16 | ソフトめんチャンポン<br>だいがくいも<br>ぎゅうにゅう                           | ホットラーメン<br>★さつまいも<br>あぶら さとう<br>ごま<br>かたくりこ   | ぶたにく えび<br>かまぼこ<br>ぎゅうにゅう                  | にんにく しょうが<br>★にんじん しめじ<br>はくさい もやし<br>★ながねぎ<br>さやいんげん        | 693<br>24.3<br>14.3<br>2.2 |

| 日  | こんだてめい                                       | きいろの食べ物                                                  | あかの食べ物                                       | みどりの食べ物                                                        | エネルギー (kcal)               |
|----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 曜  |                                              | 熱や力に<br>なる                                               | 血・肉・骨の<br>もとになる                              | 体の調子を<br>ととのえる                                                 |                            |
| 17 | しゃきしゃきそばろどん<br>きのこじる<br>みかん<br>ぎゅうにゅう        | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>かたくりこ<br>ごま<br>★さといも                 | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう       | ★にんじん たまねぎ<br>きりぼしだいこん<br>こんにゃく まいたけ<br>しめじ えのきだけ<br>★ながねぎ みかん | 607<br>23.2<br>15.0<br>1.9 |
| 18 | ツナとごぼうのトースト<br>コーンチャウダー<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう     | パン マヨネーズ<br>オリーブオイル<br>こめ あぶら<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>なまクリーム | ツナ チーズ<br>ベーコン<br>とりにく<br>しろいんげんまめ<br>ぎゅうにゅう | ごぼう ★にんじん<br>たまねぎ<br>コーン<br>パセリ<br>バナナ                         | 706<br>25.3<br>25.3<br>2.5 |
| 21 | ふじさわしんまいごはん ぶりかけ<br>あじのひもの<br>みそしる<br>ぎゅうにゅう | こめ さとう<br>ごま<br>★さといも                                    | ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>あじ<br>とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう     | かんそうあかしそ<br>ごぼう ★にんじん<br>だいこん<br>★ながねぎ                         | 542<br>22.4<br>14.0<br>2.2 |
| 22 | チリコンカーンサンド<br>ABCスープ<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう        | パン あぶら<br>こむぎこ<br>じゃがいも<br>マカロニ                          | ベーコン<br>ぶたにく<br>きんとときまめ<br>ぎゅうにゅう            | にんにく たまねぎ<br>★にんじん トマト<br>パセリ<br>マッシュルーム<br>コーン バナナ            | 617<br>23.7<br>16.2<br>2.7 |
| 24 | ふきよせおこわ<br>よしのじる<br>みかん<br>ぎゅうにゅう            | こめ<br>もちごめ<br>さとう<br>くり<br>かたくりこ                         | とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう               | ごぼう ★にんじん<br>しめじ えだまめ<br>だけのこ<br>★ながねぎ<br>★こまつな みかん            | 577<br>21.9<br>14.9<br>2.1 |
| 25 | ソフトフランスパン<br>クリームシチュー<br>やきりんご<br>ぎゅうにゅう     | パン あぶら<br>じゃがいも<br>バター こむぎこ<br>まクリーム<br>さとう              | ベーコン<br>とりにく チーズ<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう       | たまねぎ ★にんじん<br>マッシュルーム<br>★キャベツ<br>★カリフラワー<br>パセリ りんご           | 649<br>25.0<br>25.6<br>2.5 |
| 28 | こまつなチャーハン<br>とうふスープ<br>みかん<br>ぎゅうにゅう         | こめ むぎ<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>かたくりこ                           | ベーコン しらす<br>たまご ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう        | ★ながねぎ<br>★こまつな しょうが<br>★にんじん<br>はくさい<br>みかん                    | 559<br>22.1<br>16.9<br>2.1 |
| 29 | だいこんカレーライス<br>ブロッコリーのゆずしょうゆあえ<br>ぎゅうにゅう      | こめ あぶら<br>バター<br>こむぎこ                                    | ぶたにく<br>しろいんげんまめ<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう            | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>★にんじん ゆず<br>だいこん エリンギ<br>★ブロッコリー          | 633<br>20.5<br>17.7<br>2.1 |
| 30 | ソフトめんきつねうどん<br>あげぎょうざ<br>ぎゅうにゅう              | ソフトめん<br>さとう あぶら<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>ぎょうざのかわ            | ぶたにく<br>なると<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう               | ★にんじん<br>★ながねぎ<br>★あおな<br>★キャベツ<br>にら                          | 700<br>30.2<br>19.9<br>2.9 |

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

寒いの多い秋を迎え、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！

《今月の地場野菜とその生産者さんのお名まえです》

★キャベツ：宮治克巳さん ★小松菜★ながねぎ★さといも：下田金寿さん  
★さつまいも：漆原高男さん ★にんじん★ながねぎ：和田誠次さん  
★さつまいも★きいろにんじん（予定）★ブロッコリー★カリフラワー：秋葉豊さん

《10月までの地場野菜とその生産者さんのお名まえです》

★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：井出康平さん  
★にんにく：寺師由希子さん ★日々の給食を通して、地域の子どもたちへ食の恵みをありがとうございます



★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場産を使用する予定です。

★が4つ以上ある献立は『ごしょみランチ』です

# 11月 こんだてよていひょう

2022年度

藤沢市立御所見小学校

11月の読書週間と食をつなぎました。  
絵本と本のこんだてひょうです！

しょくよくのあき、どくしょのあき！  
たくさんたべて、たくさんようもう！

| 日<br>曜  | こんだてめい                                            | こんだてえほん・こんだてほん                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>火  | かたやしそは<br>フルーツみつめ<br>ぎゅうにゅう                       |  「フルーツポンチはいできあがり」かどのえいこ<br>ねすみのキがなつをだしたので、アッチがフルーツポ<br>ンチをつくってあげました。どんなフルーツ<br>をいれたのでしょうか？                        |
| 2<br>水  | ごはん<br>かじきのステーキ ゆでやさい<br>さつまじる ぎゅうにゅう             |  「11ぴきのねこ」ははのぼる<br>おおきなさかなをつかまえた11ぴきは、そのさかな<br>をたべないやくそくをしましたが、さてどうなるで<br>しょうか？                                   |
| 4<br>金  | ごはん<br>なまあげとやさいのそぼろに<br>やさいのごまめえ みかん<br>ぎゅうにゅう    |  ハンダはともたちのアケヨにあげるくたもの<br>をかごにいれ、あたまにのせてアケヨのむら<br>まで、あるきました。アケヨがすきなものは？                                            |
| 7<br>月  | ごはん ごまおし<br>しゃものひもの<br>だいすのごもくに みぞれじる<br>ぎゅうにゅう   |  「おにだのぼうし」あまんきみこ<br>くろおにのこどもおにだは、ゆきのなか、おんなの<br>このいえに、せつぶんのごちそうのあかごはんとうぐ<br>いすいろのにまめをとどけます。                        |
| 8<br>火  | サンドパン ハンバーグ<br>こふきいも やさいスープ<br>ぎゅうにゅう             |  「ふしぎ町のレストラン」せかいーますいりょうり<br>ますいけど、せかいいいちうれしいうりょうりは、こげた<br>ハンバーグ！                                                  |
| 9<br>水  | カレーなんばん(ソフトめん)<br>やさいのマヨネーズやき<br>みかん ぎゅうにゅう       |  「カレーパンでやっつけよう」かどのえいこ<br>あるあき、アッチのなかよしのエツちゃんが、まっく<br>ろなようふくをきた、あやしいおとこをみつけれま<br>した。<br>どうやって、やっつけるのでしょうか？         |
| 10<br>木 | そぼろごはん<br>どさんこじる<br>バナナ ぎゅうにゅう                    |  「バナナじけん」たかはたにお<br>バナナをのせたくるまから、バナナが、ひとつおちま<br>した。それを見つけたのは、だれでしょう？                                              |
| 11<br>金 | ハヤシライス<br>キャベツとベーコンのソテー<br>ぎゅうにゅう                 |  「キャベツくん」ちようしんた<br>フタヤマさんが「キャベツ、おまえをたべる！」とい<br>うと、キャベツくんが「ほくをたべると、キャベツに<br>なるよ！」といいました。どんなキャベツ？                 |
| 14<br>月 | ごはん<br>ちくせんに<br>にびたし ぎゅうにゅう                       |  「和食をつくらう！」3かん<br>このほんの31ページに、ちくせんにのつくりかたが<br>くわしくのっています。つくってみてね！                                               |
| 15<br>火 | ごはん<br>きんめだいのてりやき ゆでやさい<br>かんぴょうのたまごとしる<br>ぎゅうにゅう |  「おすしやさんにおらっしゃい！」かだいとしょ<br>キンメダイががつりあげられて、おすしになるま<br>が、きれいなしゃしんでわかりやすくなかれて                                      |
| 16<br>水 | チャンポン(ソフトめん)<br>だいがくいも<br>ぎゅうにゅう                  |  「ぎょうれつのできるレストラン」ふくざわゆみこ<br>モグラさんが、たくさんのおいものうえてためいきを<br>ついていた。おりょうがへたなので、こげたおい<br>もになってしまうのです。さあ、どうなるのでしょ<br>う？ |

| 日<br>曜  | こんだてめい                                            | こんだてえほん・こんだてほん                                                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17<br>木 | しゃきしゃきそぼろどん<br>きのこじる<br>みかん ぎゅうにゅう                |  さっし「ちやくりん11がつこう」まどがわ<br>キノコたっぷりたきこみごはんが、のっています。<br>キノコにかんするちしきや、ちょうりのしかたがのっ<br>ているよ！                   |
| 18<br>金 | ツナとごぼうのトースト<br>コーンチャウダー<br>バナナ ぎゅうにゅう             |  「せかいをかえた15のたべもの」しんかんのうえ<br>15のたべものなかに、とうもろこしとバナナがは<br>いっています。ほかには、コムギ、コーヒー、ジャガ<br>イモ、トマトなどがのっているよ！     |
| 21<br>月 | ごはん ふりかけ<br>あじのひもの<br>みそじる ぎゅうにゅう                 |  「すがたをかえる食べもの」アさかながへんしん<br>このほんの14ページに、あじがひものに、へんしん<br>するまでがのっています。そのほか、さけフレークや<br>ちくわやツナかんなどがのっています。   |
| 22<br>火 | チリコンカーンサンド<br>ABCスープ<br>バナナ ぎゅうにゅう                |  「アラン・グリのABCえほん」1～4 8のたな<br>アルファベット、いろ、しぜん、のりものの4かん<br>どれからみてみる？                                        |
| 24<br>木 | ふきよせおこわ<br>よしのじる<br>みかん ぎゅうにゅう                    |  「米でつくる たべもの教室1」おおがたえほんした<br>このほんの42ページに、もちごめをつかってごもく<br>おこわをつくらうが、のっているよ！                              |
| 25<br>金 | ソフトフランスパン<br>クリームシチュー<br>やきりんこ ぎゅうにゅう             |  「ハロウィーンのひみつ」はやしちかげ<br>アンナはりんごがだいすきだったので、みんなはキャ<br>ラメルりんごやりんごあめをつくって、アンナをまち<br>ます。                      |
| 28<br>月 | こまつなチャーハン<br>とうふスープ<br>みかん ぎゅうにゅう                 |  「とうふができるまで」5のたな<br>このシリーズでは、いろいろなたべものが、できるま<br>でのかいてい、しゃしんやふんしょうで、わかりやす<br>くせつめいしてくれています。のりやみそもあるよ！   |
| 29<br>火 | だいこんカレーライス<br>ブロッコリーのゆずしょうゆあじ<br>ぎゅうにゅう           |  「くらべて発見やさいのおなか」3 あたらしいほん<br>ダイコンのおなかのしゃしんとかいせつが、のってい<br>るよ！ゴボウやニンジンものっているよ。                          |
| 30<br>水 | きつねうどん(ソフトめん)<br>あげぎょうざ<br>ぎゅうにゅう                 |  「またおいで」もりやまみやこ ていがくねんのたな<br>キツネのこが、こうえんでウサギのこにあいました。<br>ウサギのこは、めにいっぱいみだをためていまし<br>た。どうしたのでしょうか？      |
| 29<br>水 | ごはん<br>きんめだいのてりやき<br>きりぼしだいこんのごまめえ<br>みそじる ぎゅうにゅう |  「ほしたから・・・」5のたな<br>ほしてつくるたべものしゃしんがいっぱい<br>きりぼしだいこんものっているよ！                                            |
| 30<br>木 | チキンライス<br>コーンスープ<br>バナナ ぎゅうにゅう                    |  「コックモーモー」ジュリエット・ダラス＝コンデ<br>おんどりは、なきかたをわすれてしまいました。いろ<br>いろためしますが、おもいだせません。どうやって、<br>めいよをばんかいするのでしょうか？ |