



10月こんだてよていひょう

2022年度
藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる(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
3月	ごもくごはん ぶたじる れいとうみかん 牛乳	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 牛乳	しょうが にんじん しめじ だけのごリンピース だいこん こんにゃく ながねぎ れいとうみかん	564 20.7 14.3 2.4	今年度最後の冷凍 みかん
4火	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい さわにわん 牛乳	こめ むぎ さとう かたくりこ	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	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 29.3 18.3 2.0	細切り野菜のたくさん 入ったさわ にわん
5水	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ 牛乳	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ パナ グリーンピース	689 20.9 30.6 2.2	あげパン はシナモ ン味
6木	とり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 牛乳	こめ ごま もちごめ あぶら さとう アーモンド	とりにく かえりじゃこ もずく 牛乳	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	559 24.3 19.1 2.1	カルシウム たっぷり アーモンド フィッシュ
7金	ぶどういりくろパン きんめだいのこうそうやき にんじんのグラッセ やさいスープ 牛乳	パン オイル バター さとう かたくりこ	きんめだい とりにく 牛乳	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	578 27.5 20.3 2.6	10月10 日は目の 愛護デー
11火	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいものごまいため 牛乳	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	ぶたにく えび 牛乳	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	628 27.4 15.4 2.5	ソフトめん は給食用に 開発された めんです
12水	チキンカツカレーライス さんしょくソテー 牛乳	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご しょうが チーズ 牛乳	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	780 28.6 26.1 2.2	運動会前 日はチキ ンカツカ レー!
13木	ハニーレモントースト クリームスープスパゲッティ バナナ 牛乳	パンマーガリン さとう はちみつ あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ベーコン とりにく あさり 牛乳	レモン にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ パナナ	683 23.4 22.2 2.3	甘くておい しいハニ ーレモン トースト
14金	マーボーどうぶどん もやしのナムル 牛乳	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 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	628 28.7 19.5 2.3	とうふを 約100kg 使います
17月	ざっくごはん やきのり ぶどうまめ すいとんじる 牛乳	こめ もちごめ むぎ きび ごま さとう こむぎこ	のり だいず たまご 牛乳 あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ	608 22.4 16.5 1.5	世界食料 デーにちな んだこんだ てです
18火	サンマーメン はるまき 牛乳	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 はるまきのか わ こむぎこ	ぶたにく みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし だけのこ にら	659 24.7 21.3 2.7	手作りの はるまきは ひとつひとつ 包みます
19水	ジャーマンポテトサンド コーンスープ バナナ 牛乳	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン 牛乳 とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	602 23.1 19.6 2.8	パンに ジャーマン ポテトをは さみます

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる(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
20木	ジャンバラヤ まめのポターージュ みかん 牛乳	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 しょうが だっしふんにゅう 牛乳	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 2.2	ジャンバラヤはア メリカの 料理です
21金	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 牛乳	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 牛乳	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	613 30.1 19.0 2.2	たまねぎや じゃがい も、とうふ の入ったみ そしるです
24月	きのこのわふうスパゲッティ りんごとさつまいものケーキ みかん 牛乳	スパゲッティ 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 牛乳	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	641 21.5 25.6 1.7	秋の味覚 を使った ケーキで す
25火	ごはん(藤沢新米) ぶたにくとやさいのもの かきたまじる 牛乳	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 牛乳	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 あおな	635 25.7 16.6 2.5	今年度初 の新米で す!
26水	ふじざわロールパン ポテトグラタン あおなとしらすのソテー プルーン 牛乳	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン チーズ とりにく しょうが だっしふんにゅう 牛乳 しらす	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ あおな プルーン	654 26.7 23.1 2.7	こんがり おいしい グラタン です
27木	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ バナナ 牛乳	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 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ながねぎ バナナ	619 23.4 16.9 2.6	異だくさ んのちゅ うかどん
28金	ごはん(藤沢新米) かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる 牛乳	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 牛乳	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	人気お魚メ ニューかつ おのごまが らめ
31月	げんまいパン パンブキンシチュー やさしいため 牛乳	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 牛乳 しょうが にんじん	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	10月31 日はハロ ウィンで す

☆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。
 ☆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月の給食目標

すききらいをなくしましょう

10月16日は世界食料デーです

国連が制定した世界の食料事情を考える日です。現在も世界の約8分の1の人が飢餓状態にあります。日本も戦時中は食料が手に入りませんでした。新林小学校では、10月17日の給食をその頃のような肉や魚などを使わない献立にしています。改めて、日本や世界の食料事情について考えてみましょう。