

# 5月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校

こんげつのもくひょう

しょくじのあとかたづけを正しくしましょう。



日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) <b>緑</b>	エネルギー (kcal)		えいようし より ひとこと
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1月	ごはん かつおのごまからめ ゆで野菜 沢煮椀 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	かつお 豚肉 油揚げ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ 小ねぎ	629	33.3	和食の献立です。かつおには鉄分がたくさんふくまれています。
2月	ソフトめん五目うどん よもぎ団子 牛乳	ソフトめん 砂糖 よもぎだんご	鶏肉 なた わかめ 小豆 牛乳	にんじん しめじ 長ねぎ 青菜	640	24.5	春先のやわらかいよもぎの葉を練り込んだよもぎ団子をあんごと一緒に食べましょう。
8月	ごはん ししゅもの干物 切り干し大根のごまあえ 豚汁 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	ししゅも 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	切り干し大根 にんじん 小松菜 だいこん こんにゃく しめじ えのきだけ 長ねぎ	559	24.2	切り干し大根にはカルシウムがたくふくまれています。
9月	ぶどうパン 揚げじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ くだもの(美生柑) 牛乳	パン 油 じゃがいも 片栗粉	ハム 豆腐 卵 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ だけのこ レタス みしょうかん	554	24.4	果物は、みしょうかんです。うすい皮もむいて食べると、舌くありませんよ。
10月	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 小麦粉 油 バター 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン 冷凍みかん	603	24.5	カレー味のピラフに、エビの入ったクリームソースをかけます。
11月	セサミトースト 肉団子スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン マーガリン 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	豚肉 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	584	22.5	セサミとは『ごま』のこと。ごまペーストをぬったトースト、おいしいですよ。
12月	鶏肉とごぼうのおこわ 豆腐スープ ゆでそら豆 牛乳	米もち米 油 砂糖 ごま 片栗粉	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	しょうが ごぼう 枝豆 長ねぎ にんじん 白菜 そらまめ	560	23.3	1年生が浜見小学校全校分のそらまめの皮むきをしてくれますよ！
15月	枝豆ごはん 夏野菜の酢豚 はるさめスープ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	枝豆 にんじん たまねぎ きゅうり ズッキーニ トマト 青菜	581	20.5	藤沢でとれた野菜をたくさん使った、献立です！
16月	ロールパン 湘南ゴールドジャム メルルーサのチーズ焼き 豆とトマトのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 湘南ゴールドジャム 油 じゃがいも	メルルーサ チーズ ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが コーン トマト バナナ	676	36.3	今日のパンは、湘南ゴールドジャムをつけて食べましょう。
17月	中華丼 わかめと長ねぎのスープ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 うすら卵 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 長ねぎ 冷凍みかん	548	21.9	中華丼にはえびやあさり、うすらの卵など盛りだくさんです。

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) <b>緑</b>	エネルギー (kcal)		えいようし より ひとこと
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
18月	ごはん カレー肉じゃが きゅうりの香り漬け 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが	530	20.2	きゅうりは一緒にしょうがを入れて、香よく仕上げています。
19月	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 牛乳	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん	600	29.1	マーボー豆腐は、1人150gの豆腐を使っています！人気メニューですよ。
22月	ソフトめんミートソース バイクドポテト くだもの(プルーン) 牛乳	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト プルーン	684	26.8	バイクドポテトは、オリーブオイルと塩を芋にまぶし、オープンでじっくりやきます。
23月	黒パン マカロニグラタン 三色ソテー くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン さやいんげん バナナ	630	26.9	黒パンは黒砂糖入りなのでほんのり甘いのがおいしいです。
24月	ごはん さばの干物 糸昆布の炒め煮 みそ汁 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	さば 昆布 豆腐 わかめ みそ 牛乳	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ	549	21.8	干物にしたさばは、栄養もぎゅっと詰まっています。脂ものっけておいしいです。
25月	ふじさわロールパン ポークビーンズ くだもの(イエローキングメロン) 牛乳	パン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉	豚肉 大豆 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキングメロン	564	25.1	藤沢でとれた食材をたくさん使った、献立です！
26月	ごはん ふりかけ(じゃこ) 筑前煮 かきたま汁 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	かつおぶし ちりめんじゃこ のり 鶏肉 大豆 わかめ 卵 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ 青菜	577	25.7	かつおぶしとじゃこで作った手作りふりかけ、おいしいです。
29月	ドライカレー 野菜炒め 牛乳	米 小麦粉 油 小麦粉	豚肉 いり大豆 チーズ ベーコン 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン トマト キャベツ もやし	647	28.1	給食のドライカレーは、レーズンが入っているのが特徴です。
30月	ホットラーメン 揚げぎょうざ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ホットラーメン 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	豚肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ 長ねぎ たら 冷凍みかん	677	27.7	サンマーメンは、もやしなどの野菜がたっぷり入った、お酢のきいたラーメンです。
31月	菜飯(ツァイファン) アーモンドフィッシュ にらたまスープ 牛乳	米もち米 油 ごま油 アーモンド 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 かえりじゃこ 豆腐 卵 牛乳	にんじん だけのこ 小松菜 なら	554	27.0	アーモンドにはお肌をつややかにする栄養がたっぷり含まれています。