

6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

正しいせいで よくかんで 食べましょう



| 日曜 | こんだてめい | 熱や力のもとなる (エネルギーになる) | 体をつくる (血・肉・骨になる) | 体の調子を ととのえる (病気をふせく) | 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 | かた焼きそば フルーツみつめ | 中華めん 油 砂糖 片栗粉 | 豚肉 うずら卵 えび あさり 赤えんどう豆 牛乳 | にんじん たまねぎ たけのこ しめじ もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 寒天 | 624 | 23.5 | 26.5 | かみかみ献立の めざせ！10:30 !!!よくかんで 食べましょ う。 |
| 2 | ごはん 鮭の塩焼き 野菜のからししょうゆあえ 吉野汁 | 米 麦 片栗粉 | 鮭 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳 | 小松菜 にんじん キャベツ たけのこ 長ねぎ 青菜 | 581 | 31.9 | 21.0 | 吉野汁は7種類 の食材を使っ ています。栄 養満点です。 |
| 5 | ピビンバ わかめスープ | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド ごま | 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ 牛乳 | にんにくしょうが ごぼう にんじん もやし 小松菜 たまねぎ たけのこ 青菜 | 573 | 21.8 | 18.6 | かみかみ献立の アーモンドや ごまが入って いるピビンバ です。 |
| 6 | ロールパン カレーシチュー くだもの(アムスメロン) | パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳 | たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース アムスメロン | 610 | 24.9 | 26.2 | 黄緑色の大き なメロンを8つ に切ります。 甘くておし い! |
| 7 | しゃきしゃきそばろ丼 みそ汁 くだもの(冷凍みかん) | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃがいも | 鶏肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 | にんじん たまねぎ 切り干し大根 だいこん こんにゃく 長ねぎ 冷凍みかん | 559 | 22.1 | 13.4 | かみかみ献立の しゃきしゃきの 切り干し大 根が入った丼 物です。 |
| 8 | 雑穀ごはん ししゃもの干物 大豆の五目煮 みそ汁 | 米もち米 麦 きび ごま 砂糖 じゃがいも | ししゃも 豚肉 大豆 油揚げ みそ わかめ 牛乳 | ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ | 577 | 26.2 | 18.9 | かみかみ献立の 雑穀ごはんは 4種類の穀類 が入ってま す。 |
| 9 | ソフトめんかきたまうどん まめまめみそ豆 | ソフトめん 砂糖 片栗粉 油 ごま | 鶏肉 卵 わかめ 大豆 高野豆腐 みそ 牛乳 | にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ 青菜 | 667 | 32.3 | 21.2 | まめまめみ そ豆は高野豆腐 と大豆を油で 揚げ、みそ 味で仕上げて います。 |
| 12 | ジャンバラヤ 豆と野菜のスープ くだもの(バナナ) | 米 麦 油 じゃがいも マカロニ | ベーコン ウィンナー 白いんげん豆 牛乳 | にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ バナナ | 615 | 21.4 | 18.5 | ジャンバラヤ はウィンナー の入ったピリ 辛チャーハン です。 |
| 13 | 炒めビーフン キャロットケーキ くだもの(冷凍みかん) | 油 ビーフン ごま油 小麦粉 砂糖 アーモンド | 豚肉 卵 牛乳 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 冷凍みかん | 593 | 19.8 | 26.3 | 生にんじんを たっぷり使っ た、キャロ ットケーキで す。 |
| 14 | ごはん さわらのごまみそかけ ゆで野菜 けんちん汁 | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 油 じゃがいも | さわら みそ 豚肉 豆腐 牛乳 | しょうが 長ねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく | 575 | 29.2 | 19.1 | さわらにごま とみそで仕上 げたタレを かけて食べ ます。 |
| 15 | ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー くだもの(冷凍みかん) | パン マヨネーズ オリブオイル 油 じゃがいも 米 小麦粉 生クリーム | ツナ チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳 | ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ 冷凍みかん | 608 | 24.3 | 25.0 | コーンチャウ ダーにはお米 が入り、とろ みのあるポ タージュで す。 |
| 16 | コンコンずし 煮豆 かきたま汁 | 米 砂糖 ごま 片栗粉 | 油揚げ 金時豆 ひじき 豆腐 卵 牛乳 | 乾燥青じそ にんじん たまねぎ えのきだけ 青菜 | 600 | 24.4 | 18.4 | 煮豆の豆は、 金時豆を使 います。甘く、 おいしく煮ま す。 |

↑ たへのりしらすへをします ↓

| 日曜 | こんだてめい | 熱や力のもとなる (エネルギーになる) | 体をつくる (血・肉・骨になる) | 体の調子を ととのえる (病気をふせく) | 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) | | |
| 19 | じゃごごはん 豚肉と野菜の煮物 煮びたし | 米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも | ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ かつおぶし 牛乳 | にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャベツ さやいんげん 白菜 | 579 | 25.1 | 16.8 | じゃごを米と 合わせ、一 緒に炊いたこ はんです。カ ルシウムたっ ぷり! |
| 20 | ジャーマンポテトサンド 夏野菜のスープ くだもの(バナナ) | パン 油 じゃがいも | ベーコン 牛乳 鶏肉 豆腐 | たまねぎ バセリ にんじん スキニーニ キャベツ トマト バナナ | 590 | 23.2 | 22.4 | ジャーマンポテ トは、豆乳を使 い、まろやかに 仕上げます。パ ンにはきんで食 べましょ |
| 21 | ごはん ふりかけ(かつおぶし) あじの干物 利休汁 | 米 麦 ごま | かつおぶし のり あじ 油揚げ みそ 牛乳 | だいこん ごぼう にんじん しめじ 長ねぎ | 532 | 25.2 | 18.7 | あじの干物、 上手に食べら れるように練 習しましょ う。 |
| 22 | ガーリックトースト トマトのスーパゲッティ 蒸しとうもろこし | パン 油 マーガリン スパゲッティ | ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳 | にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト バセリ とうもろこし | 542 | 21.3 | 20.8 | かながわラン チとうもろこ しは2年生とは ま学級が皮む きをしてくれ ます! |
| 23 | みどりんカレーライス(新) キャベツとハムのソテー | 米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 | 鶏肉 チーズ ハム 牛乳 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ | 621 | 22.1 | 20.3 | ふじさわラン チ新メニュー みどりんカ レー、楽し みですな♪ |
| 26 | 豚肉丼 冬瓜ののり中華スープ くだもの(冷凍みかん) | 米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 | 豚肉 みそ 卵 桜えび 牛乳 | たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく にんじん りんご とうがらし 長ねぎ 冷凍みかん | 620 | 25.1 | 18.3 | 豚肉丼のタレ も、りんごや たまねぎを 使った手づ くりのタレで す! |
| 27 | 米粉ロールパン ポテトグラタン 三色ソテー | パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 | ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳 | たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン 枝豆 | 668 | 29.2 | 28.2 | ポテトグラ タンはじゃがい もをたくさん 使ったグラ タンです。 |
| 28 | ごはん ホキのピリからソースかけ(新) ゆで野菜 みそ汁 | 米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも | ほぎ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 | キャベツ にんじん だいこん えのきだけ 長ねぎ | 534 | 25.5 | 14.3 | ホキという白 身魚を揚げて、 ピリ辛の タレをかけて 食べます。 |
| 29 | コッパン チリコンカーン キャベツとベーコンのスープ くだもの(小玉すいか) | パン 油 小麦粉 | ベーコン 豚肉 金時豆 牛乳 | にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ 小玉すいか | 530 | 24.3 | 19.2 | 裏のくだも の、すいかの 登場です。1人 8等分したも のを食べます。 |
| 30 | ごはん 炒り鶏(大豆) 磯香あえ | 米 麦 油 砂糖 ごま油 | 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ のり 牛乳 | しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 小松菜 もやし | 555 | 25.0 | 18.4 | 和食は栄養の バランスがと とった、理 想的な献立で す。 |

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。

