

# 5月 こんだてよていひょう



こんげつのもくひょう  
あとかたづけをしつかりしましょう

2022年 藤沢市立俣野小学校

| ひ<br>ようび | こんだてめい  | さいろの食品                   | あかの食品                   | みどりの食品                    | エネルギーたん白質 脂質 塩分<br>kcal / g / g / g |
|----------|---|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
|          |   | ねつ や ちから になる<br>エネルギーになる | からだをつくる<br>ちや にく ほね になる | からだのちようしをとのえる<br>びようきをふせぐ |                                     |
| 2<br>げつ  | ハンバーグサンド<br>ゆでやさい<br>ライスいりコーンチャウダー<br>ぎゅうにゅう  | パン こめ さとう                | ぎゅうにゅう                  | キャベツ にんじん                 | 673                                 |
|          |   | あぶら じゃがいも                | ハンバーグ ベーコン              | たまねぎ コーン                  | 29.2                                |
|          |   | こむぎこ                     | とりにく                    | パセリ                       | 29.0                                |
|          |   | なまクリーム                   |                         |                           | 2.7                                 |
| 6<br>きん  | ごはん<br>かつおのごまがらめ<br>きりぼしだいののにつけ<br>みそしる ぎゅうにゅう  | こめ むぎ                    | ぎゅうにゅう                  | しょうが にんにく                 | 701                                 |
|          |   | でんぷん あぶら                 | かつお さつまあげ               | きりぼしだいのこ                  | 33.4                                |
|          |   | さとう ごま                   | あぶらあげ みそ                | にんじん たまねぎ                 | 21.9                                |
|          |   | じゃがいも                    | わかめ                     | えのきだけ                     | 2.3                                 |
| 9<br>げつ  | ごはん<br>かじきのこうみやき<br>いとこんがのいために<br>とんじる ぎゅうにゅう   | こめ むぎ                    | ぎゅうにゅう みそ               | にんにく しょうが                 | 591                                 |
|          |   | さとう ごまあぶら                | かじき こんが                 | たまねぎ にんじん                 | 28.4                                |
|          |   | じゃがいも                    | ぶたにく とうふ                | さやいんげん                    | 16.2                                |
|          |   |                          | ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ     |                           | 2.4                                 |
| 10<br>か  | カレーピラフのクリームソースかけ<br>ラタトゥイユ <small>しんメニュー</small><br>ブルー<br>ぎゅうにゅう                                     | こめ むぎ                    | ぎゅうにゅう                  | たまねぎ にんにく                 | 669                                 |
|          |   | バター オリーブゆ                | しろいんげんまめ                | マッシュルーム トマト               | 24.0                                |
|          |   | こむぎこ あぶら                 | とりにく えび                 | グリーンピース なす                | 20.5                                |
|          |   | さとう マカロニ                 | ズッキーニ ブルー               |                           | 1.5                                 |
| 11<br>すい | ソフトフランスパン<br>あげじゃがいもとハムのソテー<br>レタスとたまごのスー<br>れいとうみかん  | パン あぶら                   | ぎゅうにゅう                  | パセリ にんじん                  | 635                                 |
|          |   | じゃがいも                    | ハム とうふ                  | たまねぎ たけのこ                 | 25.6                                |
|          |   | でんぷん                     | たまご                     | レタス れいとうみかん               | 21.7                                |
|          |   |                          |                         |                           | 2.6                                 |
| 12<br>もく | ソフトめんミートソース<br>いんげんとじゃこのアーモンドあえ<br>みしょうかん<br>ぎゅうにゅう   | めん あぶら                   | ぎゅうにゅう                  | にんじん たまねぎ                 | 673                                 |
|          |   | さとう こむぎこ                 | ぶたにく おから                | キャベツ トマト                  | 28.3                                |
|          |   | ごまあぶら ごま                 | ちりめんじゃこ                 | さやいんげん                    | 19.4                                |
|          |   | アーモンド                    | みしょうかん                  |                           | 2.7                                 |
| 13<br>きん | ちゅうかおこわ<br>ワンタンスープ <small>1ねんせい</small><br>ゆでそらまめ <small>がさやむき</small><br>ぎゅうにゅう <small>します!</small>  | こめ もちこめ                  | ぎゅうにゅう                  | しょうが にんじん                 | 560                                 |
|          |   | ごまあぶら さとう                | とりにく ぶたにく               | しめじ たけのこ                  | 22.6                                |
|          |   | ごま                       | さくらえび                   | えだまめ もやし                  | 14.7                                |
|          |   | ワンタンのかわ                  | キャベツ ながねぎ               | あおな そらまめ                  | 2.6                                 |
| 16<br>げつ | ロールパン<br>メルルーサのチーズやき<br>やさいスープ <small>じつ しんかいぎょ</small><br>バナナ ぎゅうにゅう <small>実は深海魚</small>            | パン                       | ぎゅうにゅう チーズ              | たまねぎ パセリ                  | 577                                 |
|          |   | でんぷん                     | メルルーサ                   | マッシュルーム かぶ                | 31.3                                |
|          |   |                          | とりにく                    | にんじん キャベツ                 | 20.1                                |
|          |   |                          | えのきだけ バナナ               |                           | 2.8                                 |
| 17<br>か  | ごはん<br>カレーにくじゃが<br>きゅうりのかおりづけ<br>れいとうみかん ぎゅうにゅう   | こめ むぎ                    | ぎゅうにゅう                  | にんじん たまねぎ                 | 610                                 |
|          |   | あぶら じゃがいも                | ぶたにく だいず                | しょうが きゅうり                 | 20.6                                |
|          |   | さとう ごま                   |                         | グリーンピース                   | 13.8                                |
|          |   | ごまあぶら                    | れいとうみかん                 |                           | 1.5                                 |
| 18<br>すい | しらすごはん <small>しんメニュー</small><br>なつやさいのすぶた<br>はるさめスープ <small>ふじさわ</small><br>ぎゅうにゅう <small>ランチ</small> | こめ むぎ                    | ぎゅうにゅう                  | にんじん たまねぎ                 | 610                                 |
|          |   | ごま ごまあぶら                 | しょうなんしらす                | きゅうり ズッキーニ                | 21.6                                |
|          |   | さとう でんぷん                 | ぶたにく とりにく               | トマト あおな                   | 17.1                                |
|          |   | あぶら はるさめ                 | わかめ                     |                           | 2.4                                 |

| ひ<br>ようび | こんだてめい  | さいろの食品                   | あかの食品                   | みどりの食品                    | エネルギーたん白質 脂質 塩分<br>kcal / g / g / g |
|----------|---|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
|          |   | ねつ や ちから になる<br>エネルギーになる | からだをつくる<br>ちや にく ほね になる | からだのちようしをとのえる<br>びようきをふせぐ |                                     |
| 19<br>もく | ソフトめんごもくうどん<br>よもぎだんご <small>はる しん</small><br>ぎゅうにゅう <small>春が旬!</small><br><small>よもぎ</small>          | めん さとう                   | ぎゅうにゅう                  | にんじん しめじ                  | 658                                 |
|          |   | よもぎだんご                   | とりにく なる                 | ながねぎ あおな                  | 24.5                                |
|          |   |                          | わかめ あずき                 |                           | 11.5                                |
|          |   |                          |                         |                           | 2.3                                 |
| 20<br>きん | マーボーどん<br>もやしのナムル<br>ぎゅうにゅう   | こめ むぎ                    | ぎゅうにゅう                  | しょうが にんにく                 | 620                                 |
|          |   | あぶら さとう                  | ぶたにく みそ                 | ながねぎ もやし                  | 27.6                                |
|          |   | でんぷん ごま                  | ちりめんじゃこ                 | こまつな にんじん                 | 19.0                                |
|          |   | ごまあぶら                    | とうふ                     |                           | 2.2                                 |
| 23<br>げつ | くろパン<br>マカロニグラタン<br>キャベツとコーンのソテー<br>バナナ ぎゅうにゅう  | パン あぶら                   | ぎゅうにゅう                  | たまねぎ にんじん                 | 642                                 |
|          |   | バター こむぎこ                 | ベーコン とりにく               | マッシュルーム パセリ               | 24.8                                |
|          |   | マカロニ パンこ                 | えび チーズ                  | キャベツ コーン                  | 22.8                                |
|          |   |                          | バナナ                     |                           | 2.5                                 |
| 24<br>か  | ごはん<br>さばのヤンニョムカンジャンかけ<br>ゆでやさい<br>かきたまじる ぎゅうにゅう  | こめ むぎ さとう                | ぎゅうにゅう                  | しょうが にんにく                 | 646                                 |
|          |   | ごま ごまあぶら                 | さば とりにく                 | ながねぎ キャベツ                 | 29.5                                |
|          |   | でんぷん                     | わかめ たまご                 | にんじん たまねぎ                 | 23.1                                |
|          |   |                          | えのきだけ あおな               |                           | 2.1                                 |
| 25<br>すい | ごはん カレーふりかけ<br>ちくぜんに<br>いそかあえ<br>ぎゅうにゅう   | こめ むぎ                    | ぎゅうにゅう のり               | にんにく たまねぎ                 | 601                                 |
|          |   | あぶら じゃがいも                | ちりめんじゃこ                 | しょうが ごぼう                  | 23.5                                |
|          |   | ごま さとう                   | とりにく だいず                | にんじん たけのこ                 | 16.3                                |
|          |   | ごまあぶら                    | こんにやく スナッパえんどう          | こまつな もやし                  | 2.2                                 |
| 26<br>もく | サンマーマン <small>540こ</small><br>あげぎょうざ <small>てづくり</small><br>れいとうみかん <small>します!</small><br>ぎゅうにゅう       | めん あぶら                   | ぎゅうにゅう                  | にんにく しょうが                 | 661                                 |
|          |   | でんぷん さとう                 | ぶたにく                    | にんじん たまねぎ                 | 26.5                                |
|          |   | ごまあぶら                    |                         | もやし いら キャベツ               | 16.5                                |
|          |   | ぎょうざのかわ                  |                         | ながねぎ れいとうみかん              | 2.6                                 |
| 27<br>きん | コンコンずし <small>コンコン!</small><br>にまめ <small>+</small><br>みそしる <small>+</small><br>ぎゅうにゅう <small>+</small> | こめ さとう                   | ぎゅうにゅう                  | あおじそ とうがん                 | 608                                 |
|          |   | ごま                       | あぶらあげ とうふ               | えのきだけ あおな                 | 21.8                                |
|          |   |                          | とうふ わかめ                 |                           | 16.3                                |
|          |   |                          | きんとときまめ みそ              |                           | 2.4                                 |
| 30<br>げつ | ふじさわロールパン<br>ポークビーンズ<br>イエローキングメロン<br>ぎゅうにゅう  | パン あぶら                   | ぎゅうにゅう                  | にんにく セロリ                  | 610                                 |
|          |   | じゃがいも さとう                | ぶたにく だいず                | たまねぎ にんじん                 | 25.1                                |
|          |   | バター こむぎこ                 |                         | マッシュルーム                   | 20.5                                |
|          |   |                          | きいろいメロン                 | イエローキングメロン                | 2.4                                 |
| 31<br>か  | ツアイパン<br>アーモンドフィッシュ<br>たまごいりとうふスープ<br>ぎゅうにゅう  | こめ もちこめ                  | ぎゅうにゅう                  | にんじん たけのこ                 | 621                                 |
|          |   | あぶら ごまあぶら                | ぶたにく とうふ                | こまつな しょうが                 | 29.2                                |
|          |   | ごま でんぷん                  | かえりじゃこ たまご              | ながねぎ はくさい                 | 22.0                                |
|          |   | アーモンド さとう                | グリーンピース                 |                           | 2.1                                 |

\*材料の都合により献立を変更することがあります



クイズです! 1年生がそらまめのさやむきをします。どうして「そらまめ」というのでしょうか?  
①空にむかってのびるから ②空からふってくるから ③空をとんでいるから

こたえ:①