



6月 こんだてよていひょう

2023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 |
|----|--|--|--|---|---|---|
| 1 | しゃきしゃきそばろどん みそしる れいとうみかん 牛乳 | こめむぎ あぶらさとう かたくりこ ごま じゃがいも | とりにく とうふ みそ わかめ 牛乳 | にんじん たまねぎ きりぼしだい いごんのは いったそぼ ろどん | 559 22.1 13.4 2.0 | きりぼし だいごんのは いったそぼ ろどん |
| 2 | ビビンバ わかめスープ 牛乳 | こめむぎ あぶらさとう かたくりこ ごま アーモンド | ぶたにく みそ とりにく わかめ 牛乳 | にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ だけ のこあおな | 573 21.8 18.6 2.2 | アーモン ドの入っ たビビン バ |
| 5 | かたやきそば フルーツみつめ 牛乳 | ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ | ぶたにく うすらたまご えび あさり あかえんどう まめ 牛乳 | にんじん たまねぎ だけ のこしめじ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんでん | 624 23.5 26.5 2.2 | パリパリ めんを学 校で揚げ ます |
| 6 | ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ 牛乳 | パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも こめむぎ なまクリーム | ツナ チーズ ベーコン とりにく 牛乳 | ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ | 630 24.5 25.1 2.5 | ごぼうや にんじんは かみごた え たっ ぷりの 野菜 |
| 7 | ざっくこごはん ししゃものひもの みそしる 牛乳 | こめもち むぎきび ごま さとう じゃがいも | ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ 牛乳 | ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ しめじ | 577 26.2 18.9 2.8 | むぎや きびの入 ったざっ くこ ごはん |
| 8 | いためビーフン キャラットケーキ れいとうみかん 牛乳 | あぶら さとう ビーフン ごまあぶら こむぎ アーモンド | ぶたにく たまご 牛乳 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん れいとうみかん | 594 19.9 26.3 1.6 | にんじん を使った キャラッ トケーキ |
| 9 | ごはん さけのしおやき やさいのからししょうゆあえ よしのじる 牛乳 | こめむぎ かたくりこ | さけ ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ とうふ 牛乳 | こまつな にんじん キャベツ だけ のこながねぎ あおな | 581 31.9 21.0 2.2 | だしの味 がきいた よしのじ る |
| 12 | じゃこごはん ぶたにくとやさいののもの にびたし 牛乳 | こめむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも | ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし 牛乳 | かんそうあおじそ にんじん たまねぎ だけ のここんにやく キャベツ さやいんげん はくさい | 578 25.0 16.8 2.4 | じゃこは カルシウ ムたっぷり! |
| 13 | ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ 牛乳 | ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま | とりにく たまご わかめ だいず こうやとうふ みそ 牛乳 | にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな | 704 33.5 21.4 2.9 | 大人気大豆 メニュー まめまめ みそまめ |
| 14 | ごはん ふりかけ あじのひもの りきゅうじる 牛乳 | こめむぎ ごま | かつおぶし のり あじ あぶらあげ みそ 牛乳 | だいごん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ | 532 25.2 18.7 2.1 | りきゅう じるは ねりご まの入 った みそし るで す |
| 15 | ロールパン カレーシチュー アムスメロン 牛乳 | パン あぶら じゃがいも バター こむぎ | ぶたにく チーズ だっしふん にゅう 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 2.3 | おいしい アムスメ ロンの登 場です |
| 16 | ジャンバラヤ まめとやさいのスープ バナナ 牛乳 | こめむぎ あぶら じゃがいも マカロニ | ベーコン ウィンナー しろいんげ んまめ 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 2.3 | ジャンバ ラヤはア メリカの 料理です |

カミカミ週間

| 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 |
|----|--|---|--|---|---|--------------------------------------|
| 19 | ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる 牛乳 | こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも | さわら みそ ぶたにく とうふ 牛乳 | しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいごん こんにやく | 575 29.2 19.1 1.7 | 鎌倉の建長 寺祥祥のけ んちんじる |
| 20 | ジャーマンポテトサンド なつやすみのスープ バナナ 牛乳 | パン あぶら じゃがいも | ベーコン 牛乳 とりにく | たまねぎ パセリ にんじん スズッキーニ キャベツ トマト バナナ | 590 23.2 22.4 2.7 | ジャーマ ンとはド イツのこ とです |
| 21 | みどりんカレーライス キャベツとちりめんじゃこのソテー れいとうみかん 牛乳 | こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎ | とりにく チーズ ちりめんじゃこ 牛乳 | にんにく しょうが たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ れいとうみかん | 654 23.1 20.3 2.3 | 新メニュー こまつな たっぷり みどりん カレー |
| 22 | チリコンカーンサンド キャベツとベーコンのスープ こだますいか 牛乳 | パン あぶら こむぎ | ベーコン ぶたにく きんときまめ 牛乳 | にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こだますいか | 530 24.3 19.2 2.6 | あまくて みずみず しい こだます いか |
| 23 | コンコンずし にまめ かきたまじる 牛乳 | こめ さとう ごま かたくりこ | あぶらあげ きんときまめ ひじき とうふ たまご 牛乳 | かんそうあおじそ にんじん たまねぎ えのき だけ あおな | 600 24.4 18.4 2.3 | いなりず しの変形 版コンコ ンずし |
| 26 | ぶたにくどん とうがんとろとろちゅうか れいとうみかん 牛乳 | こめむぎ あぶら さとう ごまかたくりこ ごまあぶら | ぶたにく みそ たまご さくらえび 牛乳 | たまねぎ えのき だけ にんにく にんじん りんご とうがん ながねぎ れいとう みかん | 620 25.1 18.3 2.2 | タレが おいしい ぶたにく どん |
| 27 | こめこロールパン ポテトグラタン さんしょくソテー 牛乳 | パン バター じゃがいも あぶら パン こむぎ パン | ベーコン チーズ とりにく チーズ しろいんげん まめ だっしふん にゅう 牛乳 | たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン えだまめ | 668 29.2 28.2 2.5 | もちもち 食感の こめこ ロール パン |
| 28 | ごはん ホキのピリからソースかけ ゆでやさい みそしる 牛乳 | こめむぎ かたくりこ こむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも | ほき とうふ みそ わかめ 牛乳 | キャベツ にんじん ながねぎ だいごん えのき だけ | 534 25.5 14.3 1.9 | ホキは 白身魚 です |
| 29 | ガーリックトースト トマトのスーパゲッティ とうもろこし 牛乳 | パン マーガリン あぶら スパゲッティ | ベーコン とりにく 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 パセリ とうもろこし | 542 21.3 20.8 2.3 | 2年生が とうもろ こしの 皮むきを します |
| 30 | ごはん いりどり いそかあえ 牛乳 | こめむぎ あぶら さとう ごまあぶら | とりにく だいず のり ちりめん じゃこ 牛乳 | しょうが ごぼう にんじん だけ のこ こんにやく さやいんげ ん こまつな もやし | 555 25.0 18.4 1.8 | のりが たっぷり いそか あえ |

ふじさわランチ

調食ベベ残し

かながわランチ

☆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 ばれいしょでんぶです。

6月の給食目標
 食事の前に手洗いうがいをきちんとしましょう

食べ残し調べ
 今年度1回目の調査を6月21日(水)から27日(火)に予定しています。調査を通して、子どもたちの栄養摂取量の実態把握をします。結果は食育だよりでお知らせします。