



# こんだてよていひょう

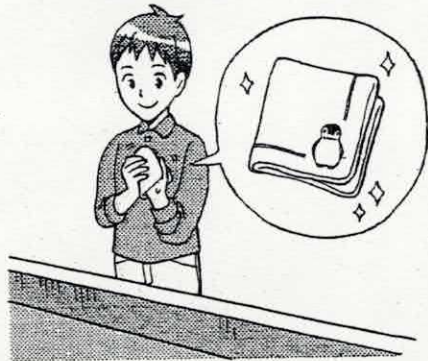
2025.05 藤沢市立秋葉台小学校



日曜	こんだてめい	熱や力の もとなる (エネルギー になる) <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 (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	糖質 (g)
					たんぱく質 (g)	糖質 (g)
1木	ジャーマンポテトサンド(セルフ) やさいスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん えのきだけ キャベツ パナナ	516 20.5 16.3 2.7	今日の くだものほ バナナ
2金	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく なると わかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	649 25.3 12.1 2.3	5月5日は こどもの日!! 家族を まぎのり ます。
7水	ハヤシライス やさいいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しょういんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし れいとうみかん	602 22.3 18.9 2.2	いよいよ 今日から 水いんげん とじみです!!
8木	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー ひじきスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな パナナ	619 25.1 22.0 2.6	きゅうりの く3匹は ごちそう 黒糖です。
9金	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいずのうまに のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ししゃも とりにく だいず なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	583 28.5 21.0 2.1	ししゃも 頭からし まごたま!! はいはい!!
12月	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ はちみつ パター かたくりこ じゃがいも	かじき あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく ちゆし にんじん たまねぎ あおな	540 29.0 17.1 2.0	かじきの ステーキ のソースは はちみつ入り!! 争奪です。
13火	ソフトめんとうにゅうちゃんぼん バイクドポテト ブルーン ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく こまほこ えびみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん しめじ はくさい コーン ちゆし ブルーン	631 27.0 15.7 2.2	乳とポ は新ニュー ゼミかんも あしえぬ!!
14水	マーボーどん もやしのナムル れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	ぶたにく みそ いりだいず とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ ちゆし こまつな にんじん れいとうみかん	617 29.0 19.9 2.1	マーボー にんにく 約100円 です。
15木	セサミトースト あさりのチャウダー パナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう こま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン あさり だっしんにゅう ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん パセリ パナナ	603 22.2 25.9 2.5	セサミトーストは ごまたっぷり はかんぞ 作らね!!
16金	ちゅうかおこわ かきたまスープ そらまめ ぎゅうにゅう (2年生が作った します)	こめもちこめ こまあぶら さとう こま あぶら じゃがいも かたくりこ	とりにく さくらえび ベーコン たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ たけのこ えだまめ たまねぎ パセリ そらまめ	529 23.5 17.8 2.5	今日の そらまめは おしん様の 子産です。
19月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい もすくじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま こまあぶら	さば とりにく ちゆすく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	540 25.9 20.5 1.9	ヤンニョムは 漬物で 薬念とが かきまふり。
20火	えだまめごはん なつやさいのすぶた シラスとたまごのスープ ぎゅうにゅう (おしん様の ラン4)	こめむぎ こま こまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ スッキーニ きゅうり トマト たけのこ シラス	584 23.9 20.6 2.1	なつやさい はおしん のふじや です!!

日曜	こんだてめい	熱や力の もとなる (エネルギー になる) <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 (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	糖質 (g)
					たんぱく質 (g)	糖質 (g)
21水	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう	とりにく だいず あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが こほう にんじん たけのこ こんにゃく はくさい	550 24.5 18.5 1.7	にびたし ははあいの にびたし あじがみみ あいいは!
22木	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン パナナ	601 25.7 21.1 2.7	ふじさわ ポークビ んズ!! ふじさわ です。
23金	ツアيفアン アーモンドフィッシュ はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら こまあぶら アーモンド さとう こま はるさめ	ぶたにく かえりじゃこ とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ あおな	558 23.9 19.3 2.2	マネツプ はよく かみかみ たべぬ!!
26月	うさぎパン メルルーサのマヨネーズやき コーンポタージュ パナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら パター こむぎこ	メルルーサ ベーコンとりにく だっしんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ コーン パナナ	671 31.4 28.1 2.7	うさぎ パン。 あめは レースです。
27火	ちゅうかどん わかめスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ こま	ぶたにく うすらたまご えび あさり とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ あおな れいとうみかん	557 22.3 15.5 2.9	わかめは 食料品 作られ あめは です。
28水	ごはん カレーにくじゃが ぎゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら こま	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり しょうが	534 21.7 15.5 1.4	きゅうり かおりづけ ははあいの ポテリ ニュー
29木	ハンバーグサンド(セルフ) ABCスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ れいとうみかん	626 28.8 23.8 2.7	ABCスー ははあいの マカロニ ははあいの
30金	サンマーマン(ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ちゆし キャベツ ながねぎ たら	646 27.2 16.6 2.6	サンマーマン 神楽の Xニュー です。

## て あら せい けつ 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



て あら せい けつ 手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するため、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいものもにったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。