

6月 こんだてよていひょう

藤沢市立秋葉台小学校

日	こんだてめい	熱やかの 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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
曜		黄	赤	緑		
2	じゃこトースト ごぼうのポタージュ バナナ	パン マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも パ ター こむぎこ	ちりめんじゃこ チーズ あおのり とりにく しろういげんまめ だっしんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう パセリ パナナ	618 24.9 26.5 2.8	今日から毎 日はかた 週向です 歯に良い 歯に良い
3	ビビンバ ちゅうかスープ れいとうみかん	こめむぎあぶ ら さとう かたく り ごまあぶらごま アーモンド	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ごぼう にんじん もやしごまつな たまねぎはくさい れいとうみかん	633 22.5 20.1 2.1	おとんだ 歯に良い 歯に良い 歯に良い
4	ざつこごはん ししゃものひも だいすのごもく みそしる	こめ もちごめ むぎきび ごま さとう	ししゃも ぶたに く だいすとうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ごんにゆく たまねぎ えのきだけ キャベツ	571 27.2 20.4 2.4	す!! 歯 よくかんで たまること 歯にも良い
5	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすたまご えび あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとう かん	624 23.4 26.4 2.2	歯に良い 歯に良い 歯に良い
6	ごはん ごましお ちくぜんに よしのじる	こめむぎごま あぶら じゃがい も さとう かたくり こ	とりにく だいす あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ ごんにゆく さやいん げん ながねぎ あおな	558 22.8 17.0 2.1	歯に良い 歯に良い 歯に良い
9	チリコンカーンサンド コーンチャウダー バナナ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも こめなまクリ ム	ベーコン ぶたに く きんときまめ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ だけのこ もやし にんじん トマト パセリ コーン バナナ	615 24.8 20.7 2.4	今日の 歯に良い 歯に良い
10	ぶたにくとん チンゲンサイととうふの れいとうみかん	こめむぎあぶ ら さとう ごま かたくりこ はるさめ	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんごチンゲンサイ れいとうみかん	605 23.2 16.9 2.2	歯に良い 歯に良い 歯に良い
11	ごはん さけのしおやき やさいのごまあえ みそしる	こめむぎ さとう ごま じゃがいも	さけ みそ ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	もやし あおな にんじん たまねぎ ながねぎ	585 29.7 19.8 2.7	歯に良い 歯に良い 歯に良い
12	カレーピラフのクリームソース キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	こめむぎあぶ ら パターごむ ぎこ	とりにく ぎゅうにゅう えび ベーコン	たまねぎ マッシュ ルーム グリーンピース キャベツ	574 24.2 19.5 1.7	歯に良い 歯に良い 歯に良い
13	かきたまうどん だいすのあーもんどあえ ぎゅうにゅう	ソフトめん さと う かたくりこあ ぶら アーモンドごま	とりにく たまご わかめ だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	680 30.5 24.5 2.2	歯に良い 歯に良い 歯に良い
16	こめころるパン いんげんとじゃこのアー モンドあえ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ ごまあぶら さと う アーモンドごま	ベーコンとりにく チーズ しろういげんまめ だっしんにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュ ルーム コーン パセリ さやいんげん	671 29.8 28.9 2.7	今日のいんげん は、性のいい 歯に良い
17	とりにくとごぼうのおこわ とうがんのとろとろちゅうか れいとうみかん	こめ もちごめ あぶら さとう ごまかたくりこ ごまあぶら	とりにく たまご さくらえび ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ とうがん ながねぎ れいとうみかん	564 20.8 16.4 1.9	冬の瓜と冬 とうがんと 旬は今の 時期です

日	こんだてめい	熱やかの 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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
曜		黄	赤	緑		
18	ごはん やきのり さわらのみそマヨネーズ ゆでやさい けんちん ぎゅうにゅう	こめむぎ マヨネーズあぶ ら じゃがいも	のり さわら みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	えのきだけ たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ごんにゆく ながねぎ	616 31.7 23.6 2.0	けんちん汁は 神薬 栄養の Xニューです
19	ガーリックトースト トマトのスूपスパゲッティ とうもろこし	パン マーガリン あぶら スパゲッティ	ベーコンとりにく あさり チーズ 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 トマト スッキーニ パセリ えんどう	545 21.7 21.0 2.4	今日は 食育の日 ふじさわ です
20	ガパオライス フォーのスूप バナナ	こめむぎ あぶら さとう ごまあぶら フォー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピー マン もやし キャベツ にんじん	578 21.7 15.7 2.2	ガパオライス は新しい 味かき さかせね!!
23	くろパン ポークシチュー アムスメロン	パン あぶら じゃがいも さと う バター ちこむぎ	ぶたにく チーズ しろういげんま め ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース アムスメロン	591 24.2 21.0 2.5	アムスロン とごめ!! 歯に良い
24	コンコンずし にまめ ぶたじる	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	あぶらあげ きんときまめ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	かんそう あおじそ にんじん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	622 24.9 18.9 2.4	歯に良い 歯に良い 歯に良い
25	こまつなチャーハン まめとやさいのスूप れいとうみかん	こめむぎ ごまあぶら あぶ ら じゃがいも パカロニ	ベーコン しらす たまご しろういげんま め ぎゅうにゅう	ながねぎ ごまつな にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ れいとうみかん	559 21.7 16.0 1.9	今日は かき ランチ です
26	フィッシュサンド ゆでやさい とうふスूप	パン ちこむぎ かたくりこ あぶら	メルルーサ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ながねぎ にんじん はくさい	566 30.2 24.1 2.7	フィッシュ は自分 パンには ます
27	ごはん ぶたにくとやさいの かきたまじる	こめむぎあぶ ら じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにくとりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ ごんにゆく キャベツ さやいんげ ん あおな	559 23.8 16.8 2.3	牛乳には 歯に良い 歯に良い 歯に良い
30	ふじさわロールパン メルルーサのチーズ ラタトゥイユ ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル さとう マカロニ あぶら かたくり こ	メルルーサ チーズとりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュ ルーム パセリ にんにく スッキーニ なす トマト にんじん コー	573 34.9 20.8 2.8	今日は いけは 歯に良い 歯に良い 歯に良い

6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解できる
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

9月1日
「食育の日」
です。
秋葉台小でも
ふじさわランチ
を
実施します。
朝ごはんの
とろとろ
はくさい
です!
おたのしみ!!