

# 5月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校 (10)

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとなる(エネルギーになる)	からだをつくる(ち・ほね・きんになる)	からだのちようしをととのえる(びようきをふせく)	エネルギー(kcal)		さんこう
					たんぱく質(g)	脂質(g)	
		きーくん	あかどん	みどりん			
1木	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/じゃがいも/マカロニ	とりにく/しろいんげんまめ/ウィンナー/ぎゅうにゅう	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース/にんにく/セロリ/パセリ/バナナ	575 21.1 15.9 2.0	まめと野菜のスープにはウィンナーも入ります♪	
2金	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/かたくりこ/あぶら/さとう/ごま	かつお/だいす/みそ/ぶたにく/あぶらあげ/ぎゅうにゅう	しょうが/キャベツ/ごぼう/にんじん/だいこん/しらたき/えのきだけ/こねぎ	648 32.2 23.3 1.9	初鰯の時期です。ごはんとうまをおかずなので、一緒に食べてみてください。	
7水	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー ひじきスープ バナナ 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/バナナ	619 25.1 22.0 2.6	調味料・ハム・パセリを炒めたものと、じゃがいもの素揚げを和えます。	
8木	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに 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/だいす/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/こんにやく	593 28.7 21.0 2.1	ししゃもは頭から食べると頭がよくなる、尻尾から食べると足が速くなるという言い伝えがあります…!	
9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	こめ/もちこめ/ごまあぶら/さとう/ごま/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	563 24.2 17.9 2.5	1年生と大道級さんがさやむきをしたそら豆が出ます!	
12月	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ごま/あぶら/じゃがいも/かたくりこ	ちりめんじゃこ/ぶたにく/いりだいす/なまあげ/たまご/ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ/にんじん/たまねぎ/グリーンピース/かんぴょう/えのきだけ/こねぎ	615 28.1 20.8 2.3	生揚げと野菜のそぼろ煮には、100キロ以上の生揚げを使います。	
13火	ソフトめんごもくあんかけ まめまめみそめ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶら/かたくりこ/さとう/ごま	ぶたにく/えび/あさり/だいす/こやとうふ/みそ/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/にんじん/たまねぎ/しめじ/はくさい/もやし/れいとうみかん	679 32.2 18.9 2.9	1年生は初めてのソフト麺です。袋を開けて、めんを器に入れられるかな。	
14水	セサミトースト あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン/マーガリン/さとう/ごま/あぶら/じゃがいも/バター/こむぎこ	ベーコン/あさり/だっしふんにゅう/ぎゅうにゅう	セロリ/たまねぎ/にんじん/パセリ/バナナ	603 22.2 25.9 2.5	手作りのごまペーストをトーストにぬって焼きます。	
15木	ハヤシライス やさしいため ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/バター/こむぎこ	ぶたにく/しろいんげんまめ/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/グリーンピース/キャベツ/もやし	604 22.3 19.4 2.2	藤沢産のトマトは5~6月が旬です。4月もおいしいので、期待大です!	
16金	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい もずくじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ごま/ごまあぶら	さば/とりにく/もずく/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	550 26.1 20.5 1.9	1年生はもずくを知らない人もいますかもしれないね。乾燥モズクを使うので、ゆるゆる控えます。	

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとなる(エネルギーになる)	からだをつくる(ち・ほね・きんになる)	からだのちようしをととのえる(びようきをふせく)	エネルギー(kcal)		さんこう
					たんぱく質(g)	脂質(g)	
		きーくん	あかどん	みどりん			
19月	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 れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン/あぶら/じゃがいも/さとう/バター/こむぎこ	ぶたにく/だいす/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/れいとうみかん	586 25.7 21.0 2.7	ふじさわランチです! 藤沢産の小麦のパンと貴重でおいしい大豆がおすすめです!	
20火	とうにゅうちゃんぼん バインドポテト 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/かまぼこ/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/もやし	575 25.6 15.5 2.1	いつもの給食のちゃんぼんと味違いです。楽しんでみてください。	
21水	ごはん わふうハンバーグ ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/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	しょうが/にんにく/たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/コーン/パセリ/バナナ	637 24.5 18.3 2.1	ハンバーグにたまねぎをじっくり煮込んだソースがかけられます。	
22木	えだまめごはん なつやさいのすぶた レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ/むぎ/ごま/ごまあぶら/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/ズッキーニ/きゅうり/トマト/たけのこ/レタス	591 24.0 20.7 2.1	ふじさわランチです! 藤沢産のレタス・トマト・きゅうりを使います。	
23金	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/バター/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/もやし/にんじん/たまねぎ/あおな	550 29.2 17.1 2.0	食器の置き方、覚えましたが? みそ汁はみぎに置きます。	
26月	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/ごま	ぶたにく/うずらたまご/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	571 22.6 15.5 2.9	うずら卵が入ります。今年度初めてのうずら卵。よ〜く噛んで食べましょう!	
27火	サンマーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン/あぶら/かたくりこ/ごまあぶら/さとう/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/もやし/キャベツ/ながねぎ/にら	646 27.2 16.6 2.6	大人気の揚げぎょうざは1400以上を給食全員で包みます〜!	
28水	こめころーるパン メルルーサのマヨネーズやき コーンポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/あぶら/バター/こむぎこ	メルルーサ/ベーコン/とりにく/だっしふんにゅう/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/パセリ/コーン/バナナ	686 33.7 28.1 2.7	メルルーサは、ヨーロッパでとれる深海魚です。タラよりも少ししっかりした身の白身魚です。	
29木	ごはん カレーにくじゃが き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/ごまあぶら/ごま	ぶたにく/だいす/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/きゅうり/しょうが	562 22.2 15.6 1.4	きゅうりの香りづけは、きゅうりのO-ユーちゃんの手作りバージョンです。	
30金	ツァイファン 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/ごまあぶら/アーモンド/さとう/ごま/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	568 24.1 19.4 2.2	ツァイファンは野菜や豚肉が入った中華風おこわです。大人気です。	

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

5がつもいろいろなたべものがでるバク。にがてなものや、はじめてのものも、ひとくちはチャレンジしてほしいバク〜!

