

# 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 もとになる (エネルギー になる)	からだをつくる (ち・ほね・きんに くになる)	からだのちょうしを ととのえる (びょうきを ふせぐ)	さんこう		
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
1	金	ビビンバ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう	きーくん	あかどん	みどりん	590 24.5 20.5 2.2	今季、最後のきよみオレンジです!
7	木	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				591 24.3 17.3 3.0	冷凍ミカンの時期です。夏が近づいてきましたね。うすら卵が出ます。よく噛んで食べましょう。
8	金	こめこロールパン マカロニグラタン あおなとコーンのソテー バナナ ぎゅうにゅう				715 29.9 28.9 2.7	米粉ロールパンは、たまにしか出ません。米粉ならではのモチモチを楽しんでください☆
11	月	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう				657 26.1 12.8 2.3	よもぎのおだんごに、手作りのあんこをからめた人気メニューです。
12	火	ちゅうかおこわ ビーフンスープ そらまめ ぎゅうにゅう				539 24.4 14.7 2.4	1年生がさやむきをした そらまめを、みんなでいただきます!
13	水	ふじさわロールパン あげじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう				590 25.1 21.6 2.6	かながわランチです。藤沢産小麦のロールパン、小田原産の冷凍みかん、綾瀬産のゆずを使います。
14	木	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんとひじきのいりに ぶたじる ぎゅうにゅう				570 27.4 19.8 2.3	汁物は右手前、ご飯は左手前に置きます。「みそしるはみそ」と覚えると良いですよ。
15	金	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ブルー ぎゅうにゅう				632 30.4 20.6 2.0	マーボーどうふに使うお豆腐の量は、約100gです~!
18	月	ソフトめんミートソース ガーリックポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう				685 28.7 18.1 2.5	ミートソースのチャップなどは早めに入れて酸味を飛ばすので小さい子にも人気です。

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギー になる)	からだをつくる (ち・ほね・きんに くになる)	からだのちょうしを ととのえる (びょうきを ふせぐ)	さんこう		
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
19	火	ごはん なつやさいのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	きーくん	あかどん	みどりん	570 23.0 19.7 2.0	ふじさわランチです! 藤沢産のトマト・きゅうり・小松菜を使います。
20	水	ツアيفアン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう				573 28.0 21.1 2.0	かゆみたっぷりのアモンドフィッシュ! 牛乳が苦手な人には特に食べてもらいたいです!
21	木	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ごもくスープ ぎゅうにゅう				568 27.4 21.6 1.9	サバの干物を焼いて甘辛いたしがさらっかかります。ご飯が進みますよ。
22	金	ハンバーグサンド(セルフ) まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう				717 32.2 30.3 2.8	ハンバーグを自分でパンにはさみます。もちろん別々に食べてもいいですよ。
25	月	サンマーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう				655 28.2 17.4 2.6	大人気の揚げぎょうざは1100以上を給食室全員で包みます。
26	火	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう				623 28.5 27.9 1.8	太刀魚の香味ソースかけは、焼いた太刀魚に酢醤油ベースの和風のソースがかかります。
27	水	セサミトースト クリームスープパググティ バナナ ぎゅうにゅう				624 22.8 24.2 2.4	トーストもスープパググティも、人気メニューです。楽しみにしてください!
28	木	ごはん やきのり カレーにくじゃが にびたし ぎゅうにゅう				572 24.7 16.7 1.4	かながわランチです。藤沢産の小松菜、平塚産のもやし、三浦産の焼きのりを使います。
29	金	ハヤシライス やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう				640 22.3 19.4 2.2	野菜炒めはきゃべつ、にんじん、もやし、パプリカを使います。野菜のうまみたっぷりのソースです。

※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~!

