

6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(びょうきをふせく)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	さんこう
					たんぱく質(g)	脂質(g)				
		きーくん	あかとん	みどりん						
1月	ピピンパ ちゅうかとうふスープ 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/ごまあぶら/アーモンド/ごま/はるさめ	ぶたにく/みそ/とうふ/ぎゅうにゅう	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/はくさい/れいとうみかん	657	26.0	21.9	2.0		ピピンパの具は、具材がすべて混ぜてあります。ごはんにのせて自分で混ぜて食べます。
2火	ごはん いりどり いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/ごまあぶら	とりにく/だいす/のり/ぎゅうにゅう	しょうが/ごぼう/にんじん/たけのこ/こんにゃく/こまつな/もやし	550	24.2	18.3	1.6		よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。この週は、噛み応えのあるメニューがいつもより多く出ます。
3水	ぎょくごはん ししゃものひもの だいすのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ/むぎ/きび/ごま/さとう/あぶら/じゃがいも	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/こんにゃく/だいこん/しめじ/えのきたけ/ながねぎ	604	29.3	21.9	2.4		ししゃもは丸ごと食べられるお魚です。骨や頭も食べられると、骨が丈夫になりますよ～!
4木	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/らたま/こ/えび/あさり/あかえん/とうまめ/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/たけのこ/もやし/キャベツ/パインかん/みかんかん/おとうかん/かんてん	630	23.7	27.2	2.3		麺が硬くて食べにくかったら、「あん」の汁気を吸わせてから食べるといいです。フルーツから食べてもいいですよ。
5金	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/オリーブオイル/あぶら/じゃがいも/こめ/こむぎこ/なまクリーム	ツナ/チーズ/ベーコン/とりにく/ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/たまねぎ/コーン/パセリ/バナナ	617	24.5	24.7	2.4		コーンチャウダーには、少量のお米が入ります。優しい味の人気メニューです。
8月	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	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/だいす/こ/やどうふ/みそ/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/しめじ/ながねぎ/あおな	685	33.9	22.9	2.9		まめまめみそまめは、歯ごたえがありますが、大人にも子どもにも人気のメニューです。
9火	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ 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/オリーブオイル/さとう/マカロニ	とりにく/しろいんげんまめ/ぎゅうにゅう/えび/あさり	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/グリンピース/にんにく/スライス/なす/トマト/れいとうみかん	611	23.0	18.5	1.7		ふじさわランチ です! 藤沢産のレタ・ス・トマト・スッキーニを使います。
10水	ロールパン さけのチーズやき こふさいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン/じゃがいも/かたくり/こ	さけ/チーズ/とりにく/ぎゅうにゅう	たまねぎ/マッシュルーム/パセリ/にんじん/えのきたけ/キャベツ	643	34.1	28.7	2.5		鶏がらでだしをとったスープにキャベツやにんじん、玉ねぎなどが入ります。野菜の甘みがおいしいです。
11木	ごはん ぶたにくとやさいのもの きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/じゃがいも/さとう/ごま	ぶたにく/だいす/ちりめん/じゃこ/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/たけのこ/こんにゃく/キャベツ/きりぼしだいこん/こまつな	566	23.1	15.7	1.9		食べ慣れないものは、何回も挑戦することで慣れてもらえたら嬉しいです。
12金	ジャンバラヤ バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/じゃがいも	ベーコン/ウィナー/だいす/とうにゅう/ぎゅうにゅう	にんにく/セロリ/たまねぎ/トマト/ピーマン/にんじん/キャベツ/バナナ	593	21.7	19.7	2.4		バランスパッチリ豆乳スープは、藤沢市の小学生が考案したメニューです。
15月	ジャージャーめん じゃがバターコーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン/あぶら/ごまあぶら/さとう/かたくり/こ/バター/じゃがいも	ぶたにく/みそ/ぎゅうにゅう	しょうが/にんにく/ながねぎ/たまねぎ/にんじん/たけのこ/コーン	646	28.4	19.2	2.3		ラーメン風のソフト面にジャージャー面の案を絡めて食べます。

はとくちのけんこうしゅうかん

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(びょうきをふせく)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	さんこう
					たんぱく質(g)	脂質(g)				
		きーくん	あかとん	みどりん						
16火	ごはん こやどうふのみそに にびたし れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/ごまあぶら	ぶたにく/みそ/こやどうふ/あぶらあげ/ちりめん/じゃこ/ぎゅうにゅう	しょうが/にんにく/にんじん/たけのこ/しめじ/あおな/キャベツ/れいとうみかん	635	31.5	22.9	2.3		高野豆腐のみそ煮は、初めて出るメニューです。みんなに美味しく食べてもらえるように、いつも以上に気をつけて作ります!!
17水	ソフトフランスパン ポークビーンズ アムスメロン 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/アムスメロン	568	26.3	21.4	2.5		年に1度のメロンです! 今から楽しみですよ～☆
18木	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/じゃがいも	たちうお/あぶら/あげ/とうふ/あさり/みそ/ぎゅうにゅう	たまねぎ/キャベツ/にんじん/こまつな	588	26.2	24.1	1.9		下味をつけてオープンで焼いた太刀魚にソースがかります。付け合わせのゆで野菜にソースを少しつけてもおいしいですよ。
19金	とりにくとごぼうのおこわ かきたまじる えだまめ ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ/あぶら/さとう/ごま/かたくり/こ	とりにく/ひじき/とうふ/たまご/ぎゅうにゅう	しょうが/ごぼう/にんじん/たまねぎ/あおな/えだまめ	566	24.2	18.6	1.9		食育の日、 かながわランチ です。残念ながら1年生がいないので、19日のバクバクつうしんに食育のお話をのせまします☆
22月	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/こむぎこ	ぶたにく/いり/だいす/チーズ/ぎゅうにゅう	しょうが/にんにく/たまねぎ/にんじん/トマト/レーズン/パセリ/コーン/えだまめ	689	29.2	23.5	1.8		ごはんがたくさん食べられるドライカレー。具材が細かくなっていることもあり、小さい子でもよく食べてくれるメニューです。
23火	ぶたにくどん とうがんとろとろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/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/わかめ/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/とうがん/ながねぎ/れいとうみかん	643	26.3	20.8	2.3		この時期旬の冬瓜。八百屋さんが、毎年大きき50cmくらいの立派な冬瓜を持ってきてくださいます。
24水	しらすトースト トマトのスーパゲッテ とうもろこし ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/ごま/あぶら/スパゲッティ	しらす/チーズ/あおのり/ベーコン/とりにく/ぎゅうにゅう	たまねぎ/にんにく/セロリ/にんじん/トマト/パセリ/とうもろこし	583	26.4	23.3	2.6		ふじさわランチ です。2年生と大道級が作りおきの皮むきをします! みんなのために、藤沢の農家さんが育ててくださいました。
25木	コンコンずし にまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/ごま/かたくり/こ	あぶらあげ/きんときまめ/とりにく/とうふ/ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ/にんじん/たけのこ/ながねぎ/あおな	620	25.0	19.5	2.3		コンコンずしは、正方形に切って調味料で煮た油揚げをご飯に混ぜ込んで作ります。
26金	フィッシュサンド(セルフ) ゆでやさい マンハッタンクラムチャウダー ブルー ぎゅうにゅう	パン/こむぎこ/かたくり/こ/あぶら/じゃがいも	メルルーサ/ベーコン/しろいんげんまめ/あさり/ぎゅうにゅう	しょうが/キャベツ/にんにく/セロリ/たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/コーン/トマト/パセリ/ブルーベリー	571	30.2	20.4	2.8		フィッシュサンドは、メルルーサの唐揚げを自分でパンにはさんで食べます。
29月	ごはん あげじゃがいものそばろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/かたくり/こ/じゃがいも	ぶたにく/いり/だいす/とうふ/みそ/わかめ/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/こんにゃく/グリンピース/キャベツ/ながねぎ	565	21.5	15.9	2.1		給食の煮物は、少量の水分と野菜から出る水分と調味料で煮て作ります。大量調理ならではの味です。
30火	チャーハン ワンタンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/ごまあぶら/あぶら/ワンタンのかわ	ぶたにく/えび/たまご/ぎゅうにゅう	しょうが/ながねぎ/にんじん/もやし/キャベツ/あおな/バナナ	575	23.3	16.7	2.4		つるつるのワンタンがたっぷり入ったワンタンスープ。とても楽しみです。

※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ことがあります。