

6月 こんだてよていひょう

2023年度 藤沢市立御所見小学校

【6月は食育月間です】

今月は『歯と口の健康週間』にあわせて、かみこたえのある食材を取り入れています。今月はとくに、よくかんで味わって食べよう。19日・21日は地場野菜を多く取り入れた『ふじさわ&ごしょみランチ』です！

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
1 木	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	623 23.4 26.5 2.2
2 金	ざっこくごはん ししゃものひもの だいきのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめもちこめ ちぎまきごま さとう ★じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいき あぶらあげ みそわかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく ★たまねぎ しめじ	575 26.2 18.9 2.8
5 月	ピピンバ わかめスープ ぎゅうにゅう	こめちぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら アーモンド こま	ぶたにく みそ とうりく わかめ 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 たけのこ	555 21.5 18.6 2.2
6 火	ごはん さけのおやき やさいのからしじょうゆあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめちぎ あぶら さといも	さけ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	★ごまつな にんじん ★キャベツ ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	583 31.1 20.8 2.4
7 水	トマトラーメン まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ホットラーメン オリーブオイル バター かたくりこ あぶら さとう こま	ベーコン チーズ たまご だいず こやうどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく ★たまねぎ ★トマト ★ごまつな	673 31.4 24.0 2.6
8 木	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー パナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら こむぎこ ★じゃがいも こめ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とうりく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ★たまねぎ コーン パセリ パナナ	630 24.4 25.0 2.5
9 金	しゃきしゃきそばろどん みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめちぎ あぶら さとう かたくりこ こま ★じゃがいも	とうりく とうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ★たまねぎ きりほしだいこん だいこん こんにやく ながねぎ れいとうみかん	559 22.1 13.4 2.0
12 月	うさぎパン カレーシチュー アムスメロン ぎゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	★たまねぎ にんじん ★キャベツ グリンピース アムスメロン	559 23.5 24.6 2.1
13 火	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ パナナ ぎゅうにゅう	こめちぎ あぶら ★じゃがいも マカロニ	ベーコン ウィナー しろいんげんまめ 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 パセリ パナナ	607 21.3 18.5 2.3
14 水	ごはん ふりかけ あじのひもの さわにわん ぎゅうにゅう	こめちぎ こまあぶら こま かたくりこ	ちりめんじゃこ かつおぶし あじ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	★ごまつな ごぼう にんじん だいこん しらす えのきだけ こねぎ	506 24.6 16.2 2.3
15 木	じゃことチーズのトースト パランスパッチリとうにゅうスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ こま あぶら ★じゃがいも	チーズ だいず あおのり ベーコン ちりめんじゃこ とうにゅう ぎゅうにゅう	★たまねぎ にんじん ★キャベツ れいとうみかん	529 23.1 21.9 2.8

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
16 金	ゆかりごはん やきのり ぶたにくとやさいのもの にびたし ぎゅうにゅう	こめちぎ こま あぶら ★じゃがいも さとう	のり ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	かんそうあかしそ にんじん ★たまねぎ たけのこ こんにやく ★キャベツ さやいんげん はくさい	583 23.6 16.2 2.3
19 月	シャーマンポテトサンド なつやさいのスープ しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも しょうなん ゴールドゼリー	ベーコン ぎゅうにゅう とうりく	★たまねぎ パセリ にんじん スッキーニ ★キャベツ ★トマト	569 22.5 22.3 2.8
20 火	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめちぎ あぶら さとう かたくりこ こま ★じゃがいも	さわら みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ★キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにやく	575 29.2 19.1 1.7
21 水	みどりんカレーライス キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう プルーン	こめちぎ あぶら ★じゃがいも バター こむぎこ	とうりく チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★たまねぎ にんじん ★ごまつな ★キャベツ プルーン コーン	626 22.9 20.2 2.3
22 木	こめこロールパン トマトのスープスパゲッティ さんしょくソテー ぎゅうにゅう れいとうみかん	パン あぶら スパゲッティ	ベーコン とうりく 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 パセリ コーン えだまめ れいとうみかん	547 22.8 19.3 2.3
23 金	コンコンずし にまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こま かたくりこ	あぶらあげ ぎんときまめ ひじき とうふ 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 えのきだけ ★あおな	600 24.4 18.4 2.3
26 月	ごはん いりどり いそかあえ ぎゅうにゅう	こめちぎ あぶら さとう こまあぶら	とうりく だいず ちりめんじゃこ のり ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん ★ごまつな もやし	517 26.3 13.8 1.8
27 火	ガーリックトースト あさりのチャウダー とうもろこし ぎゅうにゅう	パン マーガリン 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	にんにく セロリ ★たまねぎ にんじん パセリ ★とうもろこし	570 24.7 24.7 2.3
28 水	ごはん ホキのピリからソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめちぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こまあぶら ★じゃがいも	ほき とうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	★キャベツ にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ	535 25.4 14.3 1.9
29 木	チリコンカーンサンド キャベツとベーコンのスープ こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ	ベーコン ぶたにく ぎんときまめ ぎゅうにゅう	にんにく ★たまねぎ にんじん ★トマト パセリ ★キャベツ こだますいか	530 24.3 19.2 2.6
30 金	チャーハン とうがんとオクラのとうろちゅうがスープ ぎゅうにゅう	こめちぎ こまあぶら あぶら かたくりこ こま	ぶたにく えび とうふ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリンピース とうがんと オクラ パナナ	581 24.0 18.3 2.2

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けにいただいている地産産を使用する予定です。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

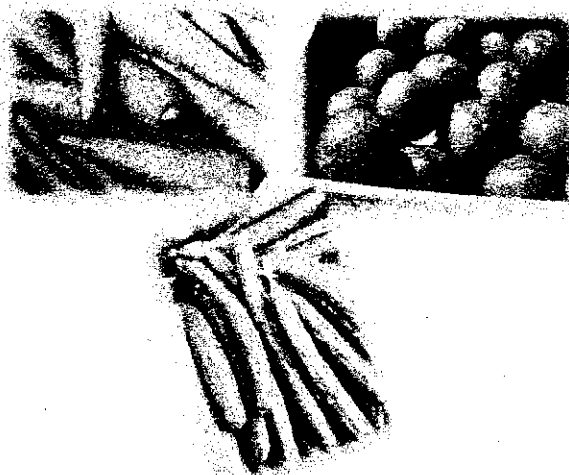
5月のこんだてより～旬の御所見野菜をつかったレシピ紹介～

初夏の地場野菜がおいしい時季をむかえています！ぜひご家庭でも味わってみてください！
生のトマトを使うことで、野菜あんがやさしい酸味に仕上がります。夏のごちそうです！



おいしい！
もったいないの
音がとどきました

材料名	分量	調理法
夏野菜の酢豚(4人分)		
ごま油	小さじ1/2	① にんじん…いちょう切り、たまねぎ…角切り きゅうり…乱切り、トマト…湯むきして角切り
にんじん	80g	
たまねぎ	160g	
きゅうり	80g	
トマト	160g	② 豚肉は角切りにし、しょうゆ、さけで下味をつけ、 片栗粉をまぶして揚げておく。
豚もも角切り肉	150g	
しょうゆ	小さじ1	③ ごま油でにんじん、たまねぎを炒め、火がとおったら きゅうりを加えて炒める。
さけ	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
揚げ油		④ 調味料とスープを加えて煮込み、トマト、豚肉を 加え、水溶き片栗粉でとじて仕上げる。
さとう	大さじ1・1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	
しお	小さじ1/4	
す	小さじ2	
トマトケチャップ	大さじ1	
片栗粉	大さじ1/2	
ガラスープ	50cc	



食育講演会のお知らせ

とき 6月26日(火) 午後2時～3時30分

ところ ①オンライン受講 ②保健所

内容 講演「台所から始めるSDGs～持続可能な食べ方とは？
今日からできる身近なSDGs」

〈講師 女子栄養大学教授 井元りえ氏〉

対象 市内在住・在勤・在学の方①85人、②15人
(ともに先着順)

費用 無料

申し込み 6月1日(木) 午前9時～20日(火)

午後5時に①は市のホームページの「電子申請・申請書
ダウンロード」、②は電話または来所するか、
ファックスに氏名・年代・電話番号を書いて、
藤沢市健康づくり課へ

詳しくは広報ふじさわ5/25号

でも掲載中キュン♪

