

# 5月



# こんだてよていひょう



藤沢市立本町小学校 2024年度

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1	ごはん かつおとだいずのごまがらめ ゆでやさい みそ汁 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 だいず みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ あおな	623 30.9 21.3 2.0	かつおの角切りを揚げて味をつけるのでごはんにぴったりです。
2	くろパン 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	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ だけのこ レタス れいとうみかん	599 24.3 21.3 2.5	今年はじめての「れいとうみかん」です。
7	けんちんうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら よもぎだんご さとう	とりにく あぶらあげ あすき ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	670 28.1 13.4 2.2	1年に1回の「よもぎだんご」です。楽しみにしていてください。
8	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいずのうまみ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ししゃも とりにく だいず とうふ みそ わかめ 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	580 28.6 20.1 2.2	ししゃもを食べてカルシウムをとりましょう！
9	ハンバーグサンド(セルフ) バランスパッチリとうにゅうスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ みしょうかん	647 30.2 29.9 2.8	大人気のハンバーグの登場です！
10	とりにくごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま かたくりこ	とりにく ふたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい そらまめ	564 23.8 17.6 1.8	そらまめは1年生と本町殿のみなさんがさやとりをします。
13	セサミトースト にくだんごスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ふたにく ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	555 22.7 23.9 2.3	肉団子たっぷりのスープです。
14	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにやく はくさい	551 23.9 17.8 1.6	ごぼうやこんにやくが入りますのでよacamましょう！
15	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	571 22.7 19.2 1.6	キャベツとコーンのソテーも人気ですよ！
16	ロールパン メルルーサのチーズ焼き まめとトマトのスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	メルルーサ チーズ ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが コーン トマト	574 34.7 23.4 2.6	野菜スープはベーコン入りでおいしく野菜が食べられます。
17	ツァイファン ごまめ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ふたにく かえりじゃこ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ごまつな えのきだけ しょうが	533 26.9 17.7 2.4	ごまつなのかえりじゃこも人気です。
20	ソフトフランスパン マカロニグラタン さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しょういんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン グリーンピース れいとうみかん	627 26.9 21.7 2.4	給食のグラタンはルウからつくります。

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
21	ソフトめんミートソース バイクドポテト パナナ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ふたにく ぎゅうにゅう いりだいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パナナ	685 26.9 16.9 2.5	学校給食の定番は、やはりソフト麺とミートソースです。
22	ごはん さわらのてりやき はりはりづけ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	さわら こんぶ ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きりぼしだいこん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	564 28.5 17.2 2.2	和食ももりもり食べられるとすばらしいですね。
23	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ふたにく うずらたまご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ もやし ながねぎ	535 19.7 17.2 2.8	具だくさんの中華料理です。
24	えだまめごはん なつやすみのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎごま ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ふたにく ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ スズッキーニ きゅうり トマト こまつな	583 23.8 20.3 2.2	神奈川県産の食材を多く使います！
27	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー パナナ 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	ふたにく だいず ベーコン 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 パナナ	611 26.5 22.3 2.8	藤沢でとれた小麦や大豆、キャベツを使って作ります！
28	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	ふたにく だいず 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	550 20.6 14.1 1.4	きゅうりのかおりづけは、ごはんにとってもよく合います。
29	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ	さば ちりめんじゃこ ふたにく あぶらあげ 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 しらたき えのきだけ こねぎ	582 24.5 25.5 2.5	具材たっぷりのさわにわんです。
30	マーボーどうぶとん もやしのナムル 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 ごま	ふたにく みそ いりだいず とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし ごまつな にんじん れいとうみかん	628 28.8 19.9 2.0	マーボー丼にしてみました。
31	サンマーメン(ホットラーメン) 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	ふたにく 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 なら	646 27.2 16.6 2.6	みんな大好きな揚げぎょうざです！

- ★材料等の都合により献立を変更することがあります。
- ★本町小学校ではさとうはきびざとうを使用しています。かたくりこはじゃがいもでんぷんを使用しています。
- ★だし汁は基本はサバだしを使用しています。スープは鶏ガラ・豚ガラからスープをとります。
- ★記載されている栄養価は4年生のものになります。

## 端午の節句(たんごのせっく)

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句(せっく)ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかかしわもちを食べたりします。