

5月



# こんだてよていひょう

藤沢市立片瀬小学校



2026

★材料等の都合により献立を変更することがあります。

日 (曜日)	こんだてめい	 <b>黄のたべもの</b> ねつやちからになるもの	 <b>赤のたべもの</b> ちやきんにくになるもの	 <b>緑のたべもの</b> からだのちょうしをととのえるもの	えいようか	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい みそしる 牛乳	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	かつお だいす みそ あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ	650	かつおは栄養が いっぱい魚です。
					34.0	
					23.1	
					1.9	
4月	みどりの日					
5火	こどもの日					
6水	ふりかえ休日					
7 木	こめころーるパン マカロニグラタン あおなとコーンのソテー バナナ 牛乳	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 しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ あおな 冷ホールコーン バナナ	719	やさしい味のマ カロニグラタン です。
					29.6	
					29.4	
					2.6	
8 金	ちゅうかどん わかめスープ れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく うすらたまご 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	605	野菜も肉もいっ ぱいのちゅうか どんで、ごはん をしっかり食べ ましょう。
					26.7	
					17.9	
					2.9	
11 月	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 牛乳	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 たけのこ レタス れいとうみかん	590	ふじさわの 食材を多く 使った ふじさわ ランチ
					25.1	
					21.6	
					2.6	
12 火	マーボー豆腐どん もやしのナムル ブルー 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ いりだいす とうふ とりにく 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 こまつな にんじん ブルー	628	マーボー豆腐も 人気メニューで す。
					30.2	
					20.5	
					2.1	
13 水	ちゅうかおこわ ビーフンスープ そらまめ 牛乳	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ビーフン	とりにく ぶたにく えび ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ たけのこ 冷えだまめ たまねぎ いら そらまめ	538	1年生と6くみ さんがそらまめ のさやむきをし ます!
					24.2	
					14.7	
					2.4	
14 木	ソフトめん ごもくうどん よもぎだんご 牛乳	ソフトめん さとう 冷よもぎだんご	とりにく になると わかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	618	だんごはよくか んで落ち着いて 食べましょう。
					24.8	
					12.6	
					2.2	
15 金	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 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ししゃも とりにく ひじき こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	569	切干大根は調理 員さんがおいし く煮てくれてい ます。
					27.4	
					19.8	
					2.3	
18 月	ハンバーグサンド まめのポタージュ バナナ 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ハンバーグ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ バナナ	711	自分でハンバー グサンドをつく ります。
					32.6	
					29.4	
					2.8	
19 火	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 牛乳	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かた くりこ	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	566	さばにヤンニョ ムたれをかけた 人気メニューで す。
					27.5	
					21.6	
					1.9	

1年生遠足

日 (曜日)	こんだてめい	黄のたべもの	赤のたべもの	緑のたべもの	えいようか	
		ねつやちからに なるもの	ちやくきにんに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
20 水	ツアイファン とうふスープ れいとうみかん 牛乳	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな しょうが ながねぎ はくさい れいとうみかん	532 21.3 16.0 1.9	ツアイファン漢 字で菜飯と書き ます。人気のメ ニューです。
21 木	ソフトめんミートソース ガーリックポテト 牛乳	ソフトめん あぶら さとう ごむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	623 26.1 16.8 2.2	手作りミート ソースも人気メ ニューです。
22 金	ごはん なつやさいのすぶた ひじきスープ 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり トマト こまつな	573 22.9 19.9 2.0	ふじさわの 食材を多く 使った ふじさわ ランチ
25 月	セサミトースト クリームスープパグェッティ バナナ 牛乳	パン マーガリン オリーブオイル さとう ごま あぶら ごむぎこ スパグェッティ なまクリーム	ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ 冷ホールコーン マッシュルーム缶 パセリ バナナ	640 23.9 25.1 2.3	甘いゴマパース トをぬって焼い たトーストで す。
26 火	ごはん やきのり カレーにくじゃが にびたし 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	のり ぶたにく だいす しらす あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな もやし	566 24.3 16.6 1.4	やきのりは神奈 川県産のもので す。
27 水	ハヤシライス やさしいため れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム缶 キャベツ もやし れいとうみかん	621 21.8 19.3 2.2	野菜のためも食 べやすく人気で す。
28 木	ホットラーメン サンマーメン あげぎょうざ 牛乳	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 なら	616 26.6 17.5 2.4	あげぎょうざも 手作り。かん ばって作りま す。
29 金	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 牛乳	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	たちうお ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	622 28.6 27.9 1.8	太刀魚に食べや すいしょうゆ パースのソース をかけます。

★さとうはきびさ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。

### そらまめかわむき(5/13)1年生がむきます

独特の香りや風味があるそらまめ。鮮度がおちやすいので、さやからとりだしたらすぐに調理をします。ビタミンBやC、鉄、食物繊維が多く含まれています。給食では塩ゆでにして食べます。しっかりと手洗い等も行い、1年生・6くみさんがさやとりをする予定です。

献立予定表の裏面には、人気の給食メニューのレシピを載せる予定です。

ご家庭で参考にされてください。



### こどもの日5/5(月)

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、子ども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、ちまきやかしわもちを食べたりします。

### ふじさわランチ(かながわランチ) ~地場産物をおいしく食べましょう~

藤沢市でとれた食材を多めに使ったメニューの日です。藤沢市でも初夏には、キャベツ、トマト、きゅうり、とうもろこし、しらすなど、秋・冬には、こまつな、ブロッコリー、大豆、お米、など通年では、ふじさわ小麦粉を使ったパンを児童に給食に登場します。