

# 5月 こんだてよていひょう



今月の給食目標：後片づけの約束を守るよ

日曜	こんだて	ねつやかのもとになる	体をつくる(血・肉・骨のもとになる)	体の調子をととのえる	さんこう	
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
2月	サンドパン ハンバーグ かきたまスープ くだもの 牛乳	パン さとう 油 じゃがいも かたくりこ	ハンバーグ ベーコン たまご とりくに 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ みしょうかん	666 30.1 28.6 2.8	みしょうかん (美生柑)…和 製グレープ フルーツとよばれる こともある
6金	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる 牛乳	米 むぎ油 かたくりこ さとう ごま じゃがいも	かつお 油あげ みそ わかめ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきだけ	677 33.4 21.6 1.9	かつお…水分の 少ない赤身の 魚、北海道以南 に分布
9月	カレーピラフのクリームソースかけ あおなとコーンのソテー ドライフルーツ 牛乳	米 むぎ バター 油 こむぎこ	とりくに しろいんげんまめ 牛乳 えび	たまねぎ あおな マッシュルーム グリーンピース コーン プルーン	642 24.0 19.5 1.5	ドライフルーツ はプルーンです
10火	ごはん かじきのこうみやき いとこんぶのいために ぶたじる 牛乳	米 むぎ さとう 油 じゃがいも	かじき こんぶ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こぼろ だいこん こんにゃく ながねぎ	606 30.3 17.0 2.3	かじき…脂が のって肉質はや わらかい、太平 洋岸に多く分布
11水	ソフトフランスパン 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 くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご 牛乳	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	591 24.2 20.9 2.5	くだもの れいとうみかん
12木	ソフトめんミートソース いんげんとじゃこのアーモンドあえ くだもの 牛乳	ソフトめん 油 さとう ごま こむぎこ アーモンド	ぶたにく ぶから ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト さやいんげん みしょうかん	661 28.9 17.6 2.9	ミートソース… じっくり煮てつ くります
13金	ちゅうかおこわ ワンタンスープ そらまめ 牛乳	米 もち米 油 さとう ごま ワンタンのかわ	とりくに 牛乳 さくらえび ぶたにく	しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ もやし キャベツ ながねぎ あおな そらまめ	560 22.6 14.7 2.5	そらまめは1年 生と熟季のみん ながさをむい てくれます
16月	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ くだもの 牛乳	米 むぎ油 じゃがいも さとう ごま	ぶたにく たいす 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが れいとうみかん	608 20.5 13.8 1.4	くだもの れいとうみかん
17火	しらすごはん なつやすいのすぶた はるさめスープ 牛乳	米 むぎごま さとう 油 かたくりこ はるさめ	しらす ぶたにく とりくに わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり トマト スズキニ あおな	626 21.8 17.1 2.3	ふじさわランチ …藤沢でとれた しらす、きゅう り、スズキニ、 トマトをつか います
18水	ロールパン メルルーサのチーズやき やさいスープ くだもの 牛乳	パン かたくりこ	メルルーサ チーズ とりくに たまご 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ パナナ	590 32.4 21.1 2.8	パナナ…ペルー 産の糖菓菜のも のです

日曜	こんだて	ねつやかのもとになる	体をつくる(血・肉・骨のもとになる)	体の調子をととのえる	さんこう	
					たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
19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 よもぎだんご	とりにく なるど わかめ あずき 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな	657 24.5 11.5	よもぎ…事前に 芽吹いた若芽をつ んでたべます
20金	ごはん マーボーとうふ もやしのナムル 牛乳	米 むぎ油 さとう かたくりこ ごま油 ごま	ぶたにく みそ とうふ 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	617 27.5 19.0	マーボー豆腐は トウバンジャン、さとう、 しょうゆ、赤み そ、テンメン ジャン、さけ、 ケチャップ、パ プリカの調味料 でたれをつくり ます
23月	ごはん ぶりかけ ちくぜんに いそかあえ 牛乳	米 むぎ油 ごま さとう じゃがいも さとう	ちりめんじゃこ とりくに たいす のり 牛乳	にんにく たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく こまつな もやし さやいんげん	20 595 23.4 16.3 2.1	いそかあえ…ご ま油、のりをつ かったやさしい あえものです
24火	コンコンずし にまめ みそしる 牛乳	米 さとう ごま	油あげ とうふ きんときまめ みそ わかめ 牛乳	かんそう あおじそ とうがん あおな えのきだけ	615 21.9 16.3 2.4	コンコンずしは 油あげをつかっ たらしずしてす
25水	くるパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー くだもの 牛乳	パン 油 バター こむぎこ マカロニ パン こ	ベーコン えび とりくに 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン パナナ	643 25.0 22.8 2.4	くだもの パナナ
26木	サンマーメン あげきょうざ くだもの 牛乳	ホットラーメン 油 かたくりこ さとう きょうざのかわ	ぶたにく 牛乳	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 いら れいとうみかん	697 27.6 16.7 2.6	あげきょうざ… 給食室でつつま ます
27金	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい かきたまじる 牛乳	米 むぎ さとう ごま ごま油 かたくりこ	さば とりくに わかめ たまご 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	642 29.5 23.2 2.0	さとう、しょう ゆ、さけ、ごま 油、とうがらし でつくります
30月	ふじさわロールパン ポークビーンズ くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく たいす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキックメロン	617 25.4 20.5 2.4	ふじさわロール パン…小麦粉の 20%を産産 全粒粉をつかっ たパンです
31火	ツァイファン アーモンドフィッシュ とうふスープ 牛乳	米 もち米 油 アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく とうふ かえりじゃこ たまご 牛乳	にんじん しめじ だけのこ こまつな しょうが ながねぎ はくさい グリーンピース	622 29.3 22.1 2.1	ツァイファン… 小松菜をたくさ んつかった中華 味の湯せごはん です

献立の中から **あげじゃがいもとハムのソテー** (4人分)

じゃがいも 4コ ①じゃがいも…1cm厚さのいちょう切り  
 あげ油 ②パセリ…みじん切り ハム…短冊切り  
 油 小さじ1/2 ③じゃがいもを油で揚げる  
 プレスハム 5枚 ④油でハムを炒め、②を加えて調味する  
 しお 小さじ1/3 ④パセリをちらし仕上げる  
 こしょう 少々  
 パセリ 少々

★ベーコンやコンビーフでもおいしいです

☆物質の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。