

5月 こんだてよていひょう

藤沢市立鵜南小学校



12日(火)は、1年生がそらまめのさやむきをしてくれる予定です



日曜	こんだてめい	熱やカのもともなる (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)
1	ごはん かつおとだいのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	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 あぶらあけ もやし たまねぎ ながねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ	668 35.1 24.2 1.9
7	ちゅうかどん わかめスープ 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	ふたにく うずらたまご 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	597 25.5 17.5 2.9
8	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 ギゅうにゅう	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 しろいんげんまめ 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 あおな コーン バナナ	719 29.6 29.4 2.6
11	ごはん ししゃものひもの きりほしだいこんとひじきのいりに ぶたじる ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ししゃも とりにく ひじき こうやどうふ ぶたにく どうふ みそぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	570 27.4 19.8 2.3
12	ちゅうかおこわ ビーフンスープ そらまめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ビーフン	とりにく さくらえび 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 えだまめ たまねぎ にら そらまめ	539 24.4 14.7 2.4
13	マーボーどん もやしのナムル プルーン 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	ぶたにく みそ いりだいす どうふ 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 プルーン	626 30.4 20.1 2.1
14	ごもくうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく なると わかめ あすき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	657 26.1 12.8 2.3
15	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 ギゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム どうふ 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 25.1 21.6 2.6

日曜	こんだてめい	熱やカのもともなる (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)
18	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 ぎゅうにゅう	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 27.5 21.6 1.9
19	セサミトースト クリームスープスパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら こむぎこ スパゲッティ 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 コーン マッシュルーム パセリ バナナ	637 24.1 24.7 2.3
20	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 どうふ 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
21	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 グリーンピース	682 28.5 22.8 1.8
22	ツァイファン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ どうふ 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	573 28.0 21.1 2.0
25	ごはん やきのり カレーにくじゃが にびたし ぎゅうにゅう	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 あぶらあけ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース あおな もやし	572 24.7 16.7 1.4
26	ハンバーグサンド (セルフ) まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	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 パセリ バナナ	717 32.2 30.3 2.8
27	ハヤシライス やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ もやし れいとうみかん	637 22.3 18.9 2.2
28	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 ぎゅうにゅう	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 く どうふ 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	623 28.5 27.9 1.8
29	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	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 にら	655 28.2 17.4 2.6

※材料の都合で献立を変更することがあります。

手洗いのあとは清潔なハンカチで拭きましょう

いろいろな場所を触る手は、汚れがつきやすいため、手洗いがとても大切です。手洗いのあとは清潔なハンカチで手を拭きます。一日使ったハンカチは、きれいに見えても実はとても汚れています。そのままにしておくと、細菌が増えたり、いやなおいがしたりしますので、ハンカチは毎日取り替えましょう。ぬれたまま手を振って乾かしたり、服で拭いたりするとまわりの汚れや服の汚れをまた手に付けてしまうこととなります。洗濯したハンカチを毎日持ってきてきましょう。