



5月 こんだてよていひょう

藤沢市立
村岡小学校

前回配布した5月こんだてよていひょうの29日・31日の食品分けが誤っていたので、訂正いたします。失礼いたしました。

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (たんぱく質・脂質・塩分) (g)	ひとこと
1月	ごはん かつおのごまがらめ ゆで野菜 沢煮わん 牛乳	米/麦/でんぷん/油/砂糖/ごま	かつお/豚肉/油揚げ/牛乳	しょうが/にんにく/キャベツ/ごぼう/にんじん/だいこん/しらたき/えのきだけ	629 333 219 19	沢煮わんは千切り野菜と細切り肉の汁物。
2火	セサミトースト 肉団子スープ バナナ 牛乳	パン/マーガリン/砂糖/ごま/ごま油/でんぷん	豚肉/鶏卵/牛乳	しょうが/長ねぎ/にんじん/たまねぎ/もやし/キャベツ/バナナ	580 226 245 23	肉団子は1つずつ丸めて作っています。
8月	ごはん ししゃもの干物 切り干し大根のごまあえ 豚汁 牛乳	米/麦/砂糖/ごま/油/じゃがいも	ししゃも/豚肉/油揚げ/みそ/牛乳	切り干し大根/にんじん/こまつな/だいこん/こんにゃく/しめじ/えのきだけ/長ねぎ	559 242 194 23	丸ごと食べられるししゃもはカルシウムいっぱい！ レタスはスープに入ると、どんな食感かな？
9火	黒パン 揚げじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ 美生柑 牛乳	パン/油/じゃがいも/でんぷん	ハム/豆腐/鶏卵/牛乳	パセリ/にんじん/たまねぎ/レタス/美生柑	591 257 218 26	
10水	ソフトめん五目うどん よもぎ団子 牛乳	ソフトめん/砂糖/よもぎだんご	鶏肉/なると/わかめ/小豆/牛乳	にんじん/しめじ/長ねぎ/あおな	640 245 114 23	春が旬のよもぎ。きれいな緑色で、食物せんいが豊富です。
11木	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 冷凍みかん 牛乳	米/麦/油/バター/小麦粉	鶏肉/白いんげん豆/むきえび/牛乳	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/冷凍みかん	603 245 178 1.6	キャベツには胃腸の調子をよくするビタミンUが含まれ
12金	鶏肉とごぼうのおこわ 豆腐スープ ゆでそら豆 牛乳	米/もち米/油/砂糖/ごま/でんぷん	鶏肉/豚肉/豆腐/牛乳	しょうが/ごぼう/枝豆/長ねぎ/にんじん/はくさい/そらまめ	560 233 169 1.8	2年生がそらまめのさやをむきます！
15月	ごはん カレー肉じゃが きゅうりの香り漬け 牛乳	米/麦/油/じゃがいも/砂糖/ごま油/ごま	豚肉/大豆/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	536 201 142 15	きゅうりの香り漬けは隠れた人気メニュー。
16火	ロールパン マカロニグラタン 三色ソテー 牛乳	パン/油/バター/小麦粉/マカロニ/パン粉	ベーコン/鶏肉/白いんげん豆/むきえび/チーズ/牛乳	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/パセリ/コーン/さやいんげん	592 261 245 23	にんじん・コーン・いんげんの三色ソテーです。
17水	サンマーマン 揚げぎょうざ 冷凍みかん 牛乳	ホットラーメン/油/でんぷん/ごま油/砂糖/ぎょうざの皮	豚肉/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/長ねぎ/にら/冷凍みかん	646 263 171 26	横浜発祥のサンマーマン。あなかの汁には野菜がたっぷり
18木	ごはん ふりかけ 筑前煮 かきたま汁 牛乳	米/麦/ごま/油/じゃがいも/砂糖/でんぷん	かつおけしり/ちりめんじゃこ/のり/鶏肉/大豆/わかめ/鶏卵/牛乳	しょうが/ごぼう/にんじん/たけのこ/こんにゃく/さやいんげん/たまねぎ/あおな	574 260 171 28	筑前は福岡県の筑前地方のこと。野菜と鶏肉を炒めて作る煮物です。

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (たんぱく質・脂質・塩分) (g)	ひとこと
19金	中華丼 わかめと長ねぎのスープ バナナ 牛乳	米/麦/油/砂糖/でんぷん/ごま	豚肉/うすら卵/むきえび/あさり/わかめ/牛乳	しょうが/にんじん/たまねぎ/しめじ/たけのこ/長ねぎ/バナナ	565 220 140 29	野菜・豚肉・うすらたまご・えび・あさりの具たくさん中華丼！
22月	菜飯(ツアيفアン) アーモンドフィッシュ にらたまスープ 牛乳	米/もち米/油/ごま油/アーモンド/砂糖/ごま/でんぷん	豚肉/かえり/じゃこ/豆腐/鶏卵/牛乳	にんじん/たけのこ/こまつな/にら	554 270 204 21	にらは疲労回復に役立つビタミンB1が多い野菜です。
23火	ソフトフランスパン メルルーサのマヨネーズ焼き 豆とトマトのスープ バナナ 牛乳	パン/マヨネーズ/油/じゃがいも	メルルーサ/ベーコン/鶏肉/チーズ/大豆/牛乳	にんじん/たまねぎ/パセリ/にんにく/しょうが/コーン/トマト/バナナ	614 338 230 27	メルルーサはタラの仲間の白身魚。
24水	ソフトめんミートソース バイクドポテト プルーン 牛乳	ソフトめん/油/砂糖/小麦粉/じゃがいも/オリブ油	豚肉/牛乳	にんじん/たまねぎ/キャベツ/トマト/プルーン	688 265 175 25	ミートソースはじっくり煮込んだ野菜の甘みがポイント
25木	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 冷凍みかん 牛乳	米/麦/油/砂糖/でんぷん/ごま油/ごま	豚肉/みそ/豆腐/ちりめん/じゃこ/牛乳	しょうが/にんにく/長ねぎ/もやし/こまつな/にんじん	604 288 211 21	ピリ辛のマーボー豆腐でごはんがすすみます！
26金	枝豆ごはん 夏野菜の酢豚 はるさめスープ 牛乳	米/麦/ごま/ごま油/砂糖/でんぷん/はるさめ	豚肉/鶏肉/わかめ/牛乳	枝豆/にんじん/たまねぎ/きゅうり/ズッキーニ/トマト/あおな	578 208 173 2.3	☆ふじさわランチ☆
29月	ごはん さばの干物 糸昆布の炒め煮 みそ汁 牛乳	米/麦/ごま油/砂糖/じゃがいも	さば/昆布/豆腐/わかめ/みそ/牛乳	にんじん/さやいんげん/たまねぎ/キャベツ	549 218 210 26	昆布にはミネラルやビタミンが豊富。
30火	☆ふじさわコッペパン☆ ポークビーンズ ☆エローキングメロン 牛乳	パン/油/じゃがいも/砂糖/バター/小麦粉	豚肉/大豆(藤沢産)/牛乳	にんにく/セロリ/たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/☆エローキングメロン	549 249 205 26	☆ふじさわランチ☆
31水	ドライカレー 野菜炒め 牛乳	米/麦/油/小麦粉	豚肉/大豆/チーズ/ベーコン/牛乳	しょうが/にんにく/たまねぎ/にんじん/トマト/ピーマン/レーズン/パセリ/キャベツ/もやし/冷凍みかん	684 281 215 20	ドライカレーは日本で生まれた、水分の少ないカレー

5月が旬の食材

そらまめ(12日に登場!)、新じゃがいも・春キャベツ(給食でも多く使用)、アスパラガス、グリーンピース、らっきょう、びわ、梅、さくらんぼ、初がつお、あじ、さわらなど

4・5月分の引き落としは5月31日(水)になります。●1年生:4,500円(5月分)+1,890円(4月分)=6,390円 ●2~6年生:4,500円×2か月分=9,000円 残高のご確認をお願いします。

