



# 5月 こんだてよていひょう

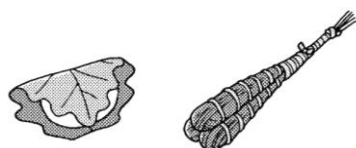
藤沢市立大庭小学校

日曜	こんだてめい	熱やかの もとになる (エネルギー になる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨 になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	くるパン クリームシチュー あおなとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ あおな コーン	589 26.1 23.1 2.6
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	ぶたにく 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	583 25.2 17.4 2.9
8	ハンバーグサンド (セルフ) まめのポターージュ 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 バナナ	717 32.2 30.3 2.8
11	マーボーどうぶとん もやしのナムル ブルーん 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	ぶたにく みそ いりだいす かたくりこ ごま 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 ブルーん	611 30.2 20.1 2.1
12	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 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 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	565 27.3 19.8 2.3
13	【ふじさわランチ】 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 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	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
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 あずき 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	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 もちこめ 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 なら そらまめ	514 23.6 14.6 2.4
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	561 27.4 21.6 1.9
19	【ふじさわランチ】 ごはん なつやすみのすぶた とうふスープ 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 とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり トマト しょうが ながねぎ はくさい	584 23.7 20.3 1.9

日曜	こんだてめい	熱やかの もとになる (エネルギー になる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨 になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
20	ロールパン マカロニグラタン さんしょくソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ バナナ	ベーコン とりにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ バナナ	726 28.3 30.2 2.5
21	ソフトめんミートソース ガーリックポテト れいとうみかん 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 バター	ぶたにく いりだいす 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 れいとうみかん	722 29.8 18.3 2.5
22	ツァイファン アーモンドフィッシュ ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド ごまかたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな	539 26.8 20.5 2.2
25	【かながわランチ】 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 あぶらあげ 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	567 24.6 16.7 1.4
26	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 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	618 28.5 27.9 1.8
27	セサミトースト クリームスープパグッティ 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 スパグッティ 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 バナナ	637 24.1 24.7 2.3
28	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 なら	655 28.2 17.4 2.6
29	ハヤシライス やさいいため 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 トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし れいとうみかん	609 21.8 18.9 2.2

こんげつのもくひょう きれいに手をあらって食べよう!

## 5月5日は端午の節句



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。