



5月 こんだてよていひょう

2022年度
藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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 (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
2月	ハンバーグサンド かきたまスープ バナナ 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ハンバーグ ベーコン とりにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ バナナ	695 30.4 28.7 2.8	パンにハン バーグをは さんで食べ ます
6日	ごはん かつおのごまからめ 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 あぶらあげ 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	679 33.5 21.6 1.9	食べやす いおさか なメ ニュー
9月	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ プルーン 牛乳	こめむぎ あぶら さとう オリーブオイル さとう マカロニ	とりにく しろういんげんまめ 牛乳 えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく スズキニ なす トマト プルーン	684 24.1 22.0 1.6	新メ ニューの ラタトゥ イユ
10日	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 バナナ 牛乳	ソフトめん あぶら さとう ごむぎ ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく おから 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 バナナ	697 29.7 17.9 3.0	給食のミ ートソー スは キャベツ入 り!
11日	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 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 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	635 25.6 21.7 2.6	今年度初 のれい とうみ かん!
12日	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	こめむぎ さとう ごまあぶら 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 ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	607 30.3 17.0 2.4	香味野菜 のタレに つけて焼 きます
13日	ちゅうかおこわ ワンタンスープ そらまめ 牛乳	こめもち ごまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ	とりにく さくらえび ぶたにく 牛乳	しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ もちし キャベツ ながねぎ あおな そらまめ	560 22.6 14.7 2.6	1年生がそ らまめのさ やをむきま す
16日	しらすごはん なつやすいのすぶた はるさめスープ 牛乳	こめむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら はるさめ	しらす ぶたにく とりにく わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり スズキニ トマト あおな	628 21.9 17.1 2.4	新メ ニューの しらすご はん
17日	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 牛乳	とりにく なると わかめ あずき 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな	621 23.4 11.3 2.3	よもぎだ んごと手 作り あんこを からめま す
18日	ロールパン メルルーサのチーズやき やさいスープ バナナ 牛乳	パン かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん えのきだけ キャベツ バナナ	578 31.4 20.1 2.8	メルルー サは白身 魚です
19日	マーボーとうふどん もやしのナムル 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 とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	620 27.6 19.0 2.2	ピリッと しらすか らさが おいしい マーボー ど う ふ
20日	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ れいとうみかん 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら	ぶたにく だいす 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	610 20.6 13.8 1.5	カレー味 の にくじゃ が で食べ やす い味 です

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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 (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
23日	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー バナナ 牛乳	パン あぶら ごむぎ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく 牛乳 えび 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 バナナ	688 26.3 23.5 2.8	マカロニ の食感 が おいしい グラ タン です
24日	サンマーメン あげぎょうざ れいとうみかん 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 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし さやえんどう キャベツ ながねぎ ちり れいとうみかん	662 26.5 16.5 2.6	あげぎ ょう ざは 低学 年1 個、 高学 年2 個 です
25日	ごはん さばのヤニヨムカンジャンかけ ゆでやさい かきたまじる 牛乳	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	さば とりにく 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	646 29.6 23.2 2.1	ヤニヨ ムカ ン ジ ャ ン は よ く み し ょう ゆ の こ と で す
26日	ごはん ふりかけ ちくぜんに いそかあえ 牛乳	こめむぎ あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	ちりめんじゃこ とりにく だいたすのり 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 さやえんどう こまつな もやし	601 23.5 16.3 2.2	カレー 味の ふり か け で す
27日	コンコンずし にまめ みそしる 牛乳	こめ さとう ごま	あぶら あげ きんと きまめ とうふ みそ わかめ 牛乳	かんそう あおじ そう ご う が ん え の き だ け あ お な	615 21.9 16.3 2.4	いな り ず し の 変 形 版 の コ ン ず し
30日	ふじさわロールパン ポークビーンズ イエローキングメロン 牛乳	パン あぶら じゃがいも さとう バター ごむぎ	ぶたにく だいたす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキングメロン	611 25.2 20.5 2.5	みず みず しい メ ロ ン を い た だ き ま す
31日	ツアيفァン アーモンドフィッシュ とうふスープ 牛乳	こめもち ごま 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 とうふ たまご 牛乳	にんじん 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	621 29.2 22.0 2.1	ツア イ フ ァ ン は 中 華 版 の 菜 飯 で す

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」ととっています。
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

5月の給食目標

給食の後かたづけをじょうずにしましょう

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

