



5月 こんだてよていひょう

2023年度
藤沢市立新林小学校

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
1 月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい さわにわん 牛乳	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお ぶたにく あぶらあげ 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 こねぎ	629 33.3 21.9 1.9	人気のお 魚メ ニューデ す
2 火	セサミトースト にくだんごスープ バナナ 牛乳	パン マーガリン さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	631 23.6 24.1 2.3	ごまたっ ぶりの トースト です
8 月	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 れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しろいんげ 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 キャベツ コーン れいとうみかん	603 24.5 17.8 1.6	5月から れいとう みかんの 登場です
9 火	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 なると わかめ あすき 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな	603 23.4 11.3 2.2	もちもち おいしい よもぎだ んご
10 水	ごはん ししゃものひもの きりほしだいこんのごまあえ ぶたじる 牛乳	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	きりほしだいこん にんじん こまつな だいこん こんにやく しめじ えのきだけ ながねぎ	559 24.2 19.4 2.3	ししゃも はひとり 2匹ずつ
11 木	ぶどうパン 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 みしょうかん 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 たけのこ レタス みしょうかん	604 25.8 21.8 2.6	人気のあ げものメ ニューデ す
12 金	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ 牛乳	こめ もちこめ あぶら さとう ごま かたくりこ	とりにく ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい そらまめ	560 23.3 16.9 1.8	1年生がそ らまめのさ やむきをし ます
15 月	マーボーどうふどん 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	600 29.1 20.5 2.1	とうふを 約100 kg使いま す!
16 火	ソフトめんミートソース バイクドポテト ブルー 牛乳	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブルー	648 25.7 16.7 2.5	学校のミ ートソースは キャベツも たっぷり!
17 水	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく うすらたまご 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 ながねぎ れいとうみかん	548 21.9 14.5 2.9	具材たっ ぷりちゅ うかどん
18 木	こめこロールパン メルルーサのチーズ焼き まめとトマトのスープ バナナ 牛乳	パン あぶら じゃがいも	メルルーサ チーズ ベーコン とりにく だいす 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが コーン トマト バナナ	661 38.5 24.6 2.9	メルルー サは白身 魚です
19 金	えだまめごはん なつやさいのすぶた はるさめスープ 牛乳	こめ むぎごま ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら はるさめ	ぶたにく とりにく わかめ 牛乳	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり ズッキーニ トマト あおな	581 20.5 17.7 2.3	ズッキーニ やトマトな ど夏野菜 たっぷり酢 豚

ふじさわ
ランチ

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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
22 月	ごはん ふりかけ ちくぜんに かきたまじる 牛乳	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	かつおぶし ちりめんじゃこ のり とりにく だいす わかめ たまご 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん たまねぎ あおな	577 25.7 17.5 2.8	ちりめん じゃこの ふりかけ です
23 火	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 キャベツ ながねぎ いら れいとうみかん	640 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
24 水	ドライカレー やさしいため 牛乳	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいす 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 レーズン パセリ キャベツ もやし	647 28.1 20.6 2.0	ひきにく がおいし いドライ カレー
25 木	くろパン マカロニグラタン さんしょくソテー パナナ 牛乳	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パン	ベーコン とりにく しろいんげんま め 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 コーン さやいんげん バナナ	677 28.3 21.7 2.5	にんじん・ コーン・さ やいんげん の三色ソテー
26 金	ごはん さばのひもの いとこんぶのいために みそしる 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	さば こんぶ とうふ 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	586 24.2 24.5 2.8	具だくさ んのみそ しるです
29 月	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	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	530 20.2 13.7 1.5	ごはんがす ずむきゅ うりのかおり づけ
30 火	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 パター こむぎこ	ぶたにく だいす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキングメロン	564 25.1 20.5 2.5	藤沢産の小 麦のパン や、大豆を 使います
31 水	ツアファン アーモンドフィッシュ にらたまスープ 牛乳	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 とうふ たまご 牛乳	にんじん たけのこ こまつな いら	554 27.0 20.4 2.1	ツアイ ファンは 中華風の 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」でとっています。
 ☆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。

