



# 6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	熱やカのもとになる (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 (病気をふせぐ) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1	しゃきしゃきそばろどん みそしる れいとうみかん 牛乳	こめむぎ あぶらさとう かたくりこ ごま じゃがいも	とりにく とうふ みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ きりぼしだい いごんのは いったそぼ ろどん	559 22.1 13.4 2.0	きりぼしだい いごんのは いったそぼ ろどん
2	ビビンバ わかめスープ 牛乳	こめむぎ あぶらさとう かたくりこ ごま アーモンド	ぶたにく みそ とりにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ だけ のこあおな	573 21.8 18.6 2.2	アーモンド の入った ビビンバ
5	かたやきそば フルーツみつめ 牛乳	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご えび あさり あかえんどう まめ 牛乳	にんじん たまねぎ だけ のこ しめじ もやし キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんでん	624 23.5 26.5 2.2	パリパリ めんを学 校で揚 げます
6	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ 牛乳	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも こめむぎ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	630 24.5 25.1 2.5	ごぼうや にんじんは かみ ごたえ たっぷり の野菜
7	ざっくこごはん ししゃものひもの みそしる 牛乳	こめもち むぎきび ごま さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ しめじ	577 26.2 18.9 2.8	むぎやき びの入 ったざ っくこ ごはん
8	いためビーフン キャラットケーキ れいとうみかん 牛乳	あぶら さとう ビーフン ごまあぶら こむぎ アーモンド	ぶたにく たまご 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん れいとうみかん	594 19.9 26.3 1.6	にんじん を使った キャラ ットケ ーキ
9	ごはん さけのしおやき やさいのからししょうゆあえ よしのじる 牛乳	こめむぎ かたくりこ	さけ ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ とうふ 牛乳	こまつな にんじん キャベツ だけ のこ ながねぎ あおな	581 31.9 21.0 2.2	だしの味 がきいた よしの じる
12	じゃこごはん ぶたにくとやさいののもの にびたし 牛乳	こめむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし 牛乳	かんそうあおしそ にんじん たまねぎ だけ のこ こんにやく キャベツ さやいんげん はくさい	578 25.0 16.8 2.4	じゃこは カルシウ ムたっぷり !
13	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ 牛乳	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく たまご わかめ だいず こうやとうふ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	704 33.5 21.4 2.9	大人気大豆 メニュー まめまめ みそまめ
14	ごはん ふりかけ あじのひもの りきゅうじる 牛乳	こめむぎ ごま	かつおぶし のり あじ あぶらあげ みそ 牛乳	だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	532 25.2 18.7 2.1	りきゅう じるは ねりこ まの入 ったみ そしる です
15	ロールパン カレーシチュー アムスメロン 牛乳	パン あぶら じゃがいも バター こむぎ	ぶたにく チーズ だっしふん にゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース アムスメロン	610 24.9 26.2 2.3	おいしい アムス メロンの 登場 です
16	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ バナナ 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン ウィンナー しろいんげ んまめ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ バナナ	615 21.4 18.5 2.3	ジャン バラヤ はア メリ カの 料理 です

カミカミ週間

ふじさわランチ

調食ベベ残し

かながわランチ

日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (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 (病気をふせぐ) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
19	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる 牛乳	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	さわら みそ ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにやく	575 29.2 19.1 1.7	鎌倉の建長 寺祥祥のけ んちんじる
20	シャーマンポテトサンド なつやすみのスープ バナナ 牛乳	パン あぶら じゃがいも	ベーコン 牛乳 とりにく	たまねぎ パセリ にんじん ズッキーニ キャベツ トマト バナナ	590 23.2 22.4 2.7	シャーマン とはドイツ のことです
21	みどりんカレーライス キャベツとちりめんじゃこのソテー れいとうみかん 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎ	とりにく チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ れいとうみかん	654 23.1 20.3 2.3	新メニュー こまつな たっぷり みどりんカ レー
22	チリコンカーンサンド キャベツとベーコンのスープ こだますいか 牛乳	パン あぶら こむぎ	ベーコン ぶたにく きんときまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こだますいか	530 24.3 19.2 2.6	あまくて みずみず しいこ だますい か
23	コンコンずし にまめ かきたまじる 牛乳	こめ さとう ごま かたくりこ	あぶら あげ きんときまめ ひじき とうふ たまご 牛乳	かんそう あおしそ にんじん たまねぎ えのき だけ あおな	600 24.4 18.4 2.3	いなりず しの変形 版コンコ ンずし
26	ぶたにくどん とうがんとろとろちゅうか 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 ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご さくらえび 牛乳	たまねぎ えのき だけ にんにく にんじん りんご とうがん ながねぎ れいとう みかん	620 25.1 18.3 2.2	タレが おいしい ぶたにく どん
27	こめこロールパン ポテトグラタン さんしょくソテー 牛乳	パン バター じゃがいも あぶら パン こむぎ パンこ	ベーコン チーズ とりにく チーズ しろいんげん まめ だっしふん にゅう 牛乳	たまねぎ マッシュル ーム パセリ にんじん コーン えだまめ	668 29.2 28.2 2.5	もちもち 食感の こめこ ロール パン
28	ごはん ホキのピリからソースかけ ゆでやさい みそしる 牛乳	こめむぎ かたくりこ こむぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ほき とうふ みそ わかめ 牛乳	キャベツ にんじん ながねぎ だいこん えのき だけ	534 25.5 14.3 1.9	ホキは 白身魚 です
29	ガーリックトースト トマトのスーパゲッティ とうもろこし 牛乳	パン マーガリン あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュル ーム トマト パセリ とうもろ こし	542 21.3 20.8 2.3	2年生が とうもろ こしの 皮むきを します
30	ごはん いりどり いそかあえ 牛乳	こめむぎ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく だいず のり ちりめん じゃこ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけ のこ こんにやく さやいん げん こまつな もやし	555 25.0 18.4 1.8	のりが たっぷり いそか あえ

☆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 ばれいしょでんぶです。

**6月の給食目標**  
 食事の前に手洗いうがいをきちんとしましょう

**食べ残し調べ**  
 今年度1回目の調査を6月21日(水)から27日(火)に予定しています。調査を通して、子どもたちの栄養摂取量の実態把握をします。結果は食育だよりでお知らせします。