



5月こんだてよていひょう

2024年度
藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱やかの もとなる (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)	さんこう	
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
1	マーボー豆腐どん もやしのナムル 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 とうふ 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	596 28.3 19.8 2.0	とうふを 11.5kg 使いま す!
2	くろパン 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	パセリ にんじん たまねぎ たけのこ レタス れいとうみかん	605 24.5 21.4 2.5	5月から れいとう みかんの 登場です
7	けんちんうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら じゃがいも よもぎだんご さとう	とりにく あぶらあげ あすき ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ	679 26.5 14.3 2.2	もちもち おいしい よもぎ 団子
8	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ ぎゅうにゅう	こめもちごめ あぶら さとう ごま かたくりこ	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	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	564 23.8 17.6 1.8	1年生が そら豆の さやむき をします
9	ハンズパン ハンバーグ バランスパッチリとうにゅうスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ハンバーグ ベーコン だいす ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム みしょうかん	647 30.2 29.9 2.8	豆乳の優 しい味が 体にしみ ます
10	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに みそしる 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 みそわかめ だいす とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	569 29.0 18.7 2.2	ししゃも はひとり 2匹ずつ
13	セサミトースト にくだんごスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン ごま ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	555 22.7 23.9 2.3	ごまたっ ぶりの トースト です
14	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう	とりにく だいす あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく はくさい	551 23.9 17.8 1.6	給食の煮 びたし は、人気 です
15	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 ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう 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	571 22.7 19.2 1.6	クリーム ソースが 決め手です
16	ロールパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	メルルーサ チーズ だいす ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが マッシュルーム パセリ にんにく コーン トマト バナナ	616 35.0 23.2 2.6	メルルー サは白身 魚です
17	ツアイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめもちごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま 片栗粉	ぶたにく かえりじゃこ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな えのきだけ しょうが	567 27.4 21.1 2.3	ツアイ ファンは 中華風の ご飯です
20	えだまめごはん なつやさいのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま ごまあぶら さとう 片栗粉 あぶら	ぶたにく ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり スッキーニ トマト こまつな	583 23.8 20.3 2.2	ふじさわ ランチ

日曜	こんだてめい	熱やかの もとなる (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)	さんこう	
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
21	ソフトめんミートソース バイクドポテト 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 オリーブオイル	ぎゅうにく 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 れいとうみかん	707 28.0 17.0 2.5	学校のミ ートソー スは キャベツ が たっぷり!
22	ごはん さわらのてりやき はりはりづけ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら じゃがいも	さわら こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きりぼしだいこん だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	564 28.5 17.2 2.2	和食を 楽しみま しょう。
23	ソフトフランスパン マカロニグラタン さんしょくソテー パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら れいとう こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく 白いんげん豆 チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン グリーンピース バナナ	609 24.6 22.6 2.3	にんじん・ コーン・グ リンピース の三色ソ テー
24	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお だいす みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ あおな	623 30.9 21.3 2.0	人気の魚の 揚げ物メ ニューです
27	ふじさわコッペパン ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	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 ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パナナ	596 26.3 22.3 2.9	ふじさわ ランチ
28	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが	550 20.6 14.1 1.4	ごはんがす むきゅう りのかおり づけです
29	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 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 うすらたまご あさき 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 もやし ながねぎ れいとうみかん	551 19.7 15.6 2.8	具材たっ ぶり中華 丼!
30	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ	さば ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	582 24.5 25.5 2.5	具だくさ んの沢煮 碗です
31	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 片栗粉 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	646 27.2 16.6 2.6	あげぎょう ざは低学年 1個、高学 年2個です

☆物質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。
☆材料名のおおなは、小松菜またはほうれん草。お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、ばれいしよてんぷんです。

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

端午の節句 (たんごのせっく)
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句(せっく)ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

