

# 6月 こんだてよていひょう

2024年度 藤沢市立新林小学校

日	こんだてめい	熱やカのもとなる(エネルギーになる)	体をつくる(血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる(病気をふせく)	たんぱく質 脂質 塩分 (%)	さんこう
3月	じゃごごはん ちくぜんに いそかあえ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ちりめんじゃこ とりにく だいすのり ぎゅうにゅう	しょうがごぼう にんじん だけのこ こんにやく こまつな もやし	564 236 155 24	じゃこは カルシウム たっぷり！
4月	ビビンバ わかめスープ ぎゅうにゅう	こめむぎごま あぶらさとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにく みそとりにく わかめ ぎゅうにゅう	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	570 218 182 22	アーモン ドの入っ たビビン バです
5月	ざっくごごはん ししゃものひもの だいすのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめもちこめ むぎきび ごまさとう じゃがいも	ししゃもみそ ぶたにく だいす あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ながね ぎ	573 259 189 25	むぎやき びの入っ た雑穀ご はんです
6月	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズこめ オリーブオイル じゃがいも 小麦粉 生クリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ れいとうみかん	608 243 250 24	ごぼうや人 参はかみこた え たっぶりの野 菜です
7月	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶらさとう かたくりこ	ぶたにく えび うすらたまご あさり あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこしめじ もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 苺桃缶 かんてん缶	627 242 266 21	めんを学 校で揚げ ます
10月	シャーマンポテトサンド(セル フ) やさいスープ 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	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ れいとうみかん	541 215 198 27	シャーマ ンとはド イツのこ とです
11月	ドライカレー きゃべつとしらすのソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにく ぶたにく いりだいす チーズしらす ぎゅうにゅう	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	671 295 228 21	刻みレー ズンの 入ったド ライカ レーです
12月	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	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 あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	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	575 286 194 17	鎌倉の建 長寺祥祥 のけん ちん汁 です
1月	ガパオライス フォーのスープ しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう ごまあぶら フォーラーゆ 海南ゴールドゼリー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン 赤ピーマン もやし キャベツ	574 213 156 23	エスニッ クな給食 をいただ きます
2月	ハヤシライス やさしいため ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しろういんけんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ もやし	632 226 216 23	ハヤシラ イスは日 本生まれ です
3月	こめこロールパン ホワイトシチュー こだますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース こだますいか	600 248 235 22	甘くてみ ずみずし い小玉す いかの登 場です
4月	しゃきしゃきそばろどん みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりほしだいこん	553 211 167 20	切干大根 の入っ たそばろ どんです

かみかみ週間

食べ残し調べ

日	こんだてめい	熱やカのもとなる(エネルギーになる)	体をつくる(血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる(病気をふせく)	たんぱく質 脂質 塩分 (%)	さんこう
19日	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ れいとうみかん ぎゅうにゅう	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 だいすみそ こうやとうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな れいとうみかん	736 340 215 28	大人気大 豆メ ニューま めまめ みそまめ です
20日	ごはん さけのしおやき じゃがいものきんぴら かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	さけぶたにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ あおな	590 310 217 23	脂のつ たおい しい鮭を 使う予 定です
21日	コンコンずし にまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめさとう ごま かたくりこ	あぶらあげ きんときまめ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん だけのこ ながねぎ あおな	608 243 183 23	だしの味 がきた 吉野汁 です
24日	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 ぎゅうにゅう	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 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 トマト スズキニ パセリ とうもろこし	544 215 210 23	神奈川 ランチ
25日	ごはん ふりかけ あじのパリパリあげ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうごま あぶら じゃがいも	ひじき ちりめんじゃこ あじぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	かんそうあかしそ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	571 265 218 23	あじの干 物を揚げ たパリパ リ揚げ です
26日	いためビーフン キャロットケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ビーフン ごまあぶら こむぎさとう アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ いら れいとうみかん	584 189 255 15	にんじん を使った キャロ ットケ ーキ です
27日	ソフトフランスパン ポテトグラタン ラタトゥイユ ブルー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パン オリーブオイル さとう マカロニ	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	たまねぎ マッシュルーム にんにく スズキニ なす トマト ブルーン	615 248 238 24	アメリカ 産のブ ルーン を使う 予定 です
28日	ごもくおこわ アーモンドフィッシュ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶらさとう アーモンドごま はるさめ ごまあぶら	とりにく ひじき かえりじゃこ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だけのこしめじ えだまめ たまねぎ はくさい もやし	555 241 181 23	もち米 たっぶ りのお こわ です

☆物質の割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、ばれいしよでんぶんです。

## 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。

★かみかみ週間(歯と口の健康週間)  
 1週間かみごたえのある「かみかみメニュー」を中心とした給食です。かむことの大切さをクラス配布のお便りなどを通して伝えます。今年は、6月3日～7日までをかみかみ週間としました。

★ゆでとうもろこし  
 6月24日に2年生にとうもろこしをむいてもらう予定です。とうもろこしの観察をしながら、楽しくむければと思います。

## 食べ残し調べ

今年度1回目の調査を6月10日(月)から14日(金)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7月の食育だよりでお知らせします。