



6月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱やカのものになる (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		
2月	ピビンバ ちゅうかスープ 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あぶらアーモンドごまはるさめ	ぎゅうにくみそとりくぎゅうにゅう	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はくさいれいとうみかん	630 22.5 19.6 2.1	アーモンド入りのピビンバ
3月	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめんあぶらさとうかたくりこ	ぶたにくとうすらたまごむぎあぶ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もやしキャベツパインかんみかんかかんてんあとうかんかんてん	624 23.4 26.4 2.2	パリパリの麺を揚げます
4月	ごはん ごましお ちくぜんに よしのじる 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	とりくたいすあぶらあげとうふぎゅうにゅう	しょうがごぼうにんじんだけのここんにやくさやいんげんながねぎあおな	554 22.9 16.6 2.1	根菜類をよくかんであごを鍛えましょう
5月	ざっくごはん 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	こめもちごめむぎきびごまさとう	ししゃもぶたにくたいすとうふみそあぶらあげぎゅうにゅう	ごぼうにんじんこんにやくたまねぎえのきだけキャベツ	571 27.2 20.4 2.4	ししゃもは骨ごと食べるのでカルシウム豊富です
6月	じゃこトースト ごぼうのポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズごまあぶらじゃがいもバターこむぎこ	ちりめんじゃこチーズあおのりぶたにくしろういんげんまめだっしゆんにゅうぎゅうにゅう	たまねぎごぼうパセリバナナ	618 24.9 26.5 2.8	青のりの香りが食欲をそそるトーストです
9月	ぶたにくとん チンゲンサイととうふのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶらさとうごまかたくりこはるさめ	ぶたにくみそとうふぎゅうにゅう	たまねぎしょうがにんにくにんじんりんごチンゲンサイれいとうみかん	605 23.2 16.9 2.2	タレがおいしいぶたにくとん
10月	ソフトめんかきたまうどん だいすのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	ソフトめんさとうかたくりこあぶらアーモンドごま	とりくたまごわかめたいすぎゅうにゅう	にんじんたまねぎしめじながねぎあおな	680 30.5 24.5 2.2	新メニューだいのすのアーモンドあえ
11月	ごはん さけのしおやき やさいのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎさとうごまじゃがいも	さけちりめんじゃこみそわかめぎゅうにゅう	もやしあおなにんじんたまねぎながねぎ	586 29.7 19.8 2.7	やさいたっぷりのごまあえです
12月	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	こめむぎあぶらバターこむぎこ	とりくぎゅうにゅうえびベーコン	たまねぎマッシュルームグリーンピースキャベツ	574 24.2 19.5 1.7	人気メニューのクリームソースかけ
13月	チリコンカーンサンド(セルフ) コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パンあぶらこむぎこじゃがいもこめなまクリーム	ベーコンぶたにくきんときまめとりくぎゅうにゅう	にんにくたまねぎにんじんトマトパセリコーンバナナ	613 25.0 20.4 2.4	チリコンカーンをパンにはさんで食べます
16月	とりくにごぼうのおこわ とうがんとろとろちゅうかスープ れいとうみかん 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ごまあぶら	とりくたまごさくらえびぎゅうにゅう	しょうがごぼうえだまめとうがんながねぎれいとうみかん	564 20.8 16.4 1.9	とうがんは夏が旬です
17月	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	ベーコンとりくあさり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ズッキーニパセリとうもろこし	545 21.7 21.0 2.4	2年生がとうもろこしの皮むきをします

カミカミ週間

調食ベベ残し

かながわランチ

日曜	こんだてめい	熱やカのものになる (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		
18水	ごはん やきのり さわらのみそマヨネーズやき ゆでやさい けんちんじる ぎゅうにゅう	こめむぎマヨネーズあぶらじゃがいも	のりさわらみそぶたにくとうふぎゅうにゅう	えのきだけたまねぎキャベツごぼうにんじんだいこんこんにやくながねぎ	616 31.7 23.6 2.0	新メニューのおさかなメニュー
19木	ガパオライス フォーのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶらさとうごまあぶらフォー	ぶたにくとりくぎゅうにゅう	にんにくたまねぎにんじんエリンギピーマンあかピーマンもやしキャベツにらバナナ	575 21.9 15.2 2.2	フォーは米粉で作られた平たいめんです
20金	こめこロールパン ポテトグラタン さんしょくソテー 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こ	ベーコンとりくチーズしろういんげんまめだっしゆんにゅうぎゅうにゅう	たまねぎマッシュルームコーンパセリにんじんえだまめ	669 28.8 28.2 2.5	ソテーのにんじんは有機栽培のものを使う予定です!
23月	コンコンずし にまめ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめさとうごまあぶらじゃがいも	あぶらあげきんときまめぶたにくとうふみそぎゅうにゅう	かんそうあおじそにんじんだいこんしめじえのきだけながねぎ	621 25.1 18.7 2.4	いなりずしの変形版です
24火	くろパン ポークシチュー アムスメロン ぎゅうにゅう	パンあぶらじゃがいもさとうバターこむぎこ	ぶたにくチーズしろういんげんまめぎゅうにゅう	たまねぎにんじんトマトグリーンピースアムスメロン	591 24.2 21.0 2.5	メロンがおいしい季節です
25水	こまつなチャーハン まめとやさいのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎごまあぶらあぶらじゃがいもマカロニ	ベーコンしらすたまごしろういんげんまめぎゅうにゅう	ながねぎこまつなにんにくセロリにんじんたまねぎパセリれいとうみかん	559 21.7 16.0 1.9	冷凍みかんがおいしい季節です
26木	ごはん ぶたにくとやさいのにももの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎあぶらじゃがいもさとうかたくりこ	ぶたにくとりくわかめたまごぎゅうにゅう	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あおな	559 23.8 16.8 2.3	和食のこんだて、おはしをきちんと持てるかな?
27金	フィッシュサンド(セルフ) ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう	パンこむぎこかたくりこあぶら	メルルーサぶたにくとうふぎゅうにゅう	しょうがキャベツながねぎにんじんはくさい	566 30.2 24.1 2.7	魚のフライをパンにはさんで食べます
30月	ドライカレー いんげんとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	こめむぎあぶらこむぎごまあぶらさとうさとうアーモンドごま	ぶたにくいりだいすチーズちりめんじゃこぎゅうにゅう	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さやいんげん	690 29.3 23.3 2.1	暑い季節にぴったり、食欲がわくドライカレー

☆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23日(月)から27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。結果は食育日よりお知らせします。