

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	熱やかの 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 金	ごはん かつおとだいずのごまがらめ 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 じゃがいも	かつおだい みそあさり あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ	661 35.0 24.2 1.9	きょうの「か つお」はごま がらめでごはん がすすみます す!
7 木	こめこロールパン マカロニグラタン あおなとコーンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニパンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ あおな コーン バナナ	719 29.6 29.4 2.6	今日のパンは 「お米」の粉 を使った米粉 ロールパン!
8 金	ちゅうかどん わかめスープ 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 うずらたまご えび あさり とりにく 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 ながねぎ あおな れいとうみかん	597 25.5 17.5 2.9	今日から今年 度の冷凍みか んがはじまり ます!
11 月	マーボーどん もやしのナムル プルーン ぎゅうにゅう	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 いりだいず とうふ とりにく 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 ごまつな にんじん プルーン	626 30.4 20.1 2.1	大人気のマー ボー丼。豆腐 を120kgも使 います!
12 火	ごもくうどん(ソフトめん) よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく なると わかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	621 24.9 12.7 2.3	ごもくうど ん。実は入っ ている具材は 7種類!
13 水	ちゅうかおこわ ピーフンスープ そらまめ ぎゅうにゅう	こめもちこめ ごまあぶら さとう ピーフン	とりにく さくらえび ぶたにく えび ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ たけのこ えだまめ たまねぎ にら そらまめ	539 24.4 14.7 2.4	おこわはもち 米も使って います。風味が 違いますよ!
14 木	ふじさわロールパン 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 たけのこ レタス れいとうみかん	590 25.1 21.6 2.6	今日のパンに 使われている 小麦は「ユメ シホウ」とい う小麦です。
15 金	ごはん ししゃものひもの きりほしだいこんとひじきのいりに ぶたじる 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 ひじき こうやとうふ ぶたにく とうふ みそぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	570 27.4 19.8 2.3	ししゃもは、 頭から尻尾ま で食べましょ う!
18 月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	566 27.5 21.6 1.9	ヤンニョムカ ンジャンは、 韓国の調味 油のこと!
19 火	ソフトめんミートソース ガーリックポテト 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 バター	ぶたにく いりだいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく れいとうみかん	685 28.7 18.1 2.5	ミートソース には野菜がたっ ぷり。何が入っ ているかわかる かな?
20 水	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 ごまあぶら さとう かたくりこ 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	にんじん たまねぎ きゅうり トマト ごまつな	566 22.8 19.8 2.0	夏野菜の群 には藤沢産のき ゅうり・トマト ・小松菜を使用 予定です!
21 木	ハンバーグサンド(セルフ) まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ハンバーグ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ バナナ	717 32.2 30.3 2.8	ハンバーグサ ンドは自分で パンにハンバー グをはさみま す。上手にで きるかな?

カツオは、この日の定番食材!

そらまめは、1年生が割いてくれる予定です!

かながわランチ

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) 蓄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)	さんこう
					たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
22	ツアイファン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら さとう ごまあぶら ごま アーモンド かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ こまつな しょうが ながねぎ はくさい	573 28.0 21.1 2.0	ツアイファンは漢字で「菜飯」と書く小松菜がたっぷり入ったごはんです。おたのしみ!
25	ごはん やきのり カレーにくじゃが かすがわランチ にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	のり ぶたにく だいずしらす あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース あおな もやし	572 24.7 16.7 1.4	今日の給食の焼きそばは神奈川県川崎市にある「あおなもやし」が県内産予定です。
26	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 さとう かたくりこ ごまあぶら 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	619 27.0 17.2 2.5	サンマーメンは神奈川県横浜が発祥とされている麺料理。野菜がたっぷり入っています。
27	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	たちうお ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	623 28.5 27.9 1.8	たちうおはその名の通り太刀のようにつかひかした見た目のお魚です。
28	セサミトースト クリームスープスパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごまあぶら こもぎこ スパゲッティ なまクリーム	ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ バナナ	637 24.1 24.7 2.3	セサミトーストは、たっぷりのごまを使ったペーストを給食室で作って塗っています。
29	ハヤシライス やさしいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こもぎこ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ れいとうみかん	640 22.3 19.4 2.2	じっくり煮込んだハヤシライスは日本が発祥の洋食です。給食でも大人気!

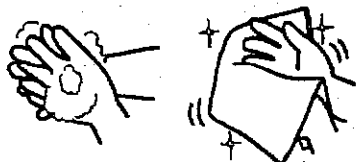
初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

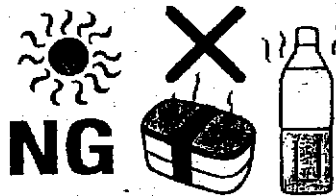
「いただきます」の前は、
水だけの手洗いですませている

水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落とすことができません。せっけんでいねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を
炎天下で日なたに放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より 熱中症の予防に
情報 牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



*株式会社明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策!」(2025年3月掲載)

☆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。ご了承ください。
 ☆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。