



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	熱やかのもとなる(エネルギーになる) 黄	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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
1月	ごはん いりどり いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎあぶら さとう ごまあぶら	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	550 24.2 18.3 1.6	6月がはじまりました！今日から5日金曜日までは「歯の衛生週間」に！
2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 かつらたまご えび 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 たけのこ もやし キャベツ バインかん みかんかん かんてん おとうかん	640 24.9 27.8 2.2	ちなんだ「かみかみ」週間です。この一週間は、歯をよく使うメニュー
3月	ビビンバ ちゅうかとうふスープ 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 ごまあぶら アーモンド はるさめ	ぶたにく みそ とうふ 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	658 25.9 22.1 2.0	がたくさん登場します。よく噛むことは、頭にも、そして歯と
4月	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブオイル あぶら じゃがいも こめ こむぎこ なまクリーム	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 バナナ	622 24.4 25.0 2.4	口にも良いことがたくさんあります！かみかみ献立をよく噛んで
5月	ざっくごはん ししゃものひもの だいすのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ きび ごま さとう あぶら じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく だいこん しめじ えのきだけ ながねぎ	606 29.0 22.3 2.4	たべて、アゴをしかりかたえ、「健康な歯と口」をつくりましょう！
8月	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ ぎゅうにゅう	こめ むぎあぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび あさり	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ズッキーナ なす トマト にんにく	583 23.8 18.6 1.6	今日から12日金曜日までは「すっからかん賞週間」です。
9月	かきたまうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ 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 こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	707 35.9 21.2 2.9	がんばって給食を食べたり、すっからかん！にしてくれたクラス
10月	ごはん ぶたにくとやさいのにも きりぼしだいこんのごまあえ 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 さとう ごま	ぶたにく だいす ちりめんじゃこ 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 こまつな きりぼしだいこん れいとうみかん	602 23.3 16.4 1.9	には、「すっからかん賞」や「がんばりました賞」の賞状が
11月	ロールパン さけのチーズやき こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも かたくりこ	さけ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん えのきだけ キャベツ	643 34.1 28.7 2.5	配られます。給食はみんなの体の成長を考えた食事です。ぜひ
12月	ジャンバラヤ バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎあぶら じゃがいも	ベーコン ウィンナー だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ バナナ	614 21.3 21.1 2.5	配られたものは食べられるようになってくださいね！
15月	ソフトフランスパン ポークビーンズ 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 パター こむぎこ	ぶたにく だいす 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 アムスメロン	568 26.3 21.4 2.5	今日のくだものは「アムスメロン」です。年に1度のメロンデー！
16月	ジャージャーめん じゃがバターコーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ パター じゃがいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ コーン	688 29.1 20.2 2.3	ジャージャーめんは挽肉と野菜たっぷりの麺。よく混ぜて食べましょう。

かみかみ！週間

すっからかん賞週間！

かむがわランチ

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) 黄	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) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
17月	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	かんそうあおし にんじん だけのこ ながねぎ あおな	620 25.0 19.5 2.3	こんこんずしは「いなり寿司」はいいなり寿司を給食用にアレンジしたメニュー！
18月	くろパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのアーモンドあえ ブルーベリー 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 ごまあぶら さとう アーモンド ごま	ベーコン とりにく チーズ だっしんにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ ブルーベリー	661 28.4 26.2 2.6	ポテトグラタンはじゃがいもたっぷり！5.3kgつかいます。
19月	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	だちうお あぶらあげ とうふ あさり みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	596 27.6 24.3 1.7	太刀魚はキラキラした肌を持つ魚。まるで刀のとうな輝きです。
22月	フィッシュサンド(セルフ) ゆでやさい マンハッタンクラムチャウダー ぎゅうにゅう	パン こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン しろいんげんまめ あさり ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト パセリ	573 31.1 21.5 2.6	今日のフィッシュサンドはメルルーサの唐揚げをサンドします。
23月	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいす チーズ 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 コーン グリーンピース	682 28.5 22.8 1.8	給食のドライカレーは野菜たっぷり。実はゆめ大豆も入っています。
24月	ごはん こうやとうふのみそに にびたし れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ こうやとうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だけのこ しめじ あおな キャベツ れいとうみかん	640 31.0 23.7 2.3	高野豆腐のみそ煮は新メニュー！是非味の感想を教えてください！
25月	とりにくとごぼうのおこわ かきたまじる えだまめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごまかたくりこ	とりにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ あおな えだまめ	566 24.2 18.6 1.9	今日の枝豆は藤沢産のものを使用予定です。お楽しみ！
26月	ぶたにくとん 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 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 わかめ 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 とうが ながねぎ れいとうみかん	643 26.3 20.8 2.3	冬は「冬」という漢字が使われていますが、旬は今から9月くらいです。
29月	しらすトースト トマトのスープスパゲッティ とうもろこし ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら スパゲッティ	しらす チーズ あおのり ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト パセリ とうもろこし	592 26.3 23.9 2.6	今日はふじさわランチ。しらすやトマトが藤沢産予定です。
30月	チャーハン ワンタンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ぶたにく えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん もやし キャベツ あおな バナナ	580 23.5 16.9 2.4	ワンタンスープのワンタンは、給食室の手作り、おいしいよ！

☆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 ばれいしよでんぶんです。

かむことと脳の関係とは？

「よくかみなさい！」と言われることがありますが、実は「かむ」ことで良い効果がたくさんあります。かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果もあります。学校でも6月1日～5日は「かみかみ週間」です。「かみかみ献立」が登場しますので、よくかんで食べましょう！

