



5月 こんだて よていひょう

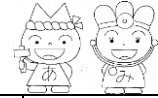


藤沢市立高砂小学校

日曜	こんだてめい	熊や力の 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 (病気をふせく)	エネルギー (kca)	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	【2年えんそく】 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 こま	ぶたにく うすらたまご 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	594	25.4
金					17.5	2.9
7	ごはん かつおとだいのすごまがらめ 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	かつおだいのす あぶらあけ あさり 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	665	35.0
木					24.2	1.9
8	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 あすき ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	657	26.1
金					12.8	2.3
11	ハヤシライス ゆさいいため 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 パター こむぎこ	ぎゅうにく 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 れいとうみかん	630	22.1
月					18.9	2.2
12	【ふじさわランチ】 ふじさわロールパン ハンバーグ こぶきいも レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハンバーグ 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	597	30.3
火					23.4	2.9
13	ちゅうかおこわ ビーフンスープ そらまめ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ビーフン	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 なら そらまめ れいとうみかん	571	24.9
水					14.8	2.4
14	ごはん ししゅものひもの きりぼ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	ししゅも とりにく ひじき こうやどうふ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん こぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	566	27.3
木					19.8	2.3
15	ソフトめんミートソース ガーリックポテト ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも バター	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 にんにく	683	29.2
金					18.2	2.5
18	【ふじさわランチ】 ごはん なつやすいのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら 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 こまつな	570	22.8
月					19.8	2.0
19	【3年えんそく】 ソフトフランスパン ポークビーンズ パナナ 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 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 パナナ	587	26.2
火					21.4	2.5
20	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 こまあぶら 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	563	27.5
水					21.6	1.9



5月の給食目標 【食事のマナーを考えよう】



日曜	こんだてめい	熊や力の 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 (病気をふせく)	エネルギー (kca)	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
21	ツイファン アーモンドフィッシュ とうふスープ ブルーン ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら こまあぶら アーモンド さとう こま かたくりこ	ぶたにく かえりじゅこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな しょうが ながねぎ はくさい ブルーン	582	27.4
木					20.5	2.0
22	【1年えんそく】 セサミトースト クリームスープパグッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら スパグッティ 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 パナナ	637	24.0
金					25.5	2.3
25	サンマーマン(ホットラーメン) あげぎょうざ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ こまあぶら 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 れいとうみかん	688	28.7
月					17.5	2.6
26	【5年ハケ岳】 こめロールパン 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 パター 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 パナナ	719	29.6
火					29.4	2.6
27	【5年ハケ岳】 ごはん カレーにくじゃが 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	ぶたにく だいす しらす あぶらあけ かつおぶし 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	566	24.5
水					16.6	1.4
28	マーボーどうふどん 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 こまあぶら こま	ぶたにく みそ いりだいす 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 こまつな にんじん	598	29.6
木					19.7	2.1
29	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 こまあぶら こま 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	619	28.5
金					27.9	1.8

・献立や食材は都合により変更する場合があります ・栄養価は4年生の提供量で記載しています

xxxxxx やめよう! なから食べ xxxxxx

● テレビを見ながら ● メールをしながら

● 本や雑誌を読みながら ● ゲームをしながら

何かほかのことにしながら食べる(ながら食べ)は、食べこぼしを
したり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入った
ままおしゃべりする

がちゃがちゃと
食器の音を立てる

ひじきについて食べる

まわりの人とみだげる

食事中に席を立つ

食事中にふざけず
ない話をする