

5月 こんだてよていひょう

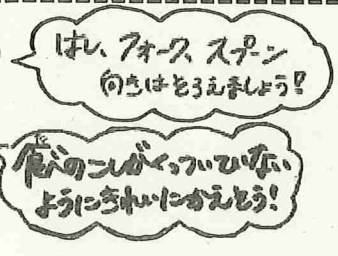
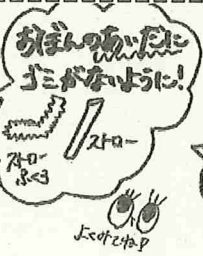
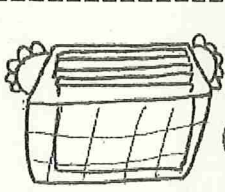
藤沢市立浜見小学校



日 曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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 (病気をふせぐ) 緑	栄養士 よ よ	
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとこと
6 木	ソフトめん けんちんうどん よもぎ団子 牛乳	ソフトめん 油 じゃがいも よもぎだんご 砂糖	鶏肉 油揚げ 小豆 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	707 26.5 14.4 2.4	5月5日「端午の節句」の行事食でもあるよもぎ団子です。
7 金	ごはん かつおのごまがらめ ゆで野菜 にらたま汁 牛乳	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	かつお卵 牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきだけにら	673 34.8 22.5 1.9	かつおにはみんなの血となる鉄分がたくさんはいっています!!
10 月	ごはん 焼きのり ししゃもの干物 切り干し大根のごまあえ 豚汁 牛乳	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	のり ししゃも 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	切り干し大根 にんじん 小松菜 ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	582 24.4 17.2 2.4	切り干し大根にはカルシウムがたっぷりです!!
11 火	ソフトフランスパン 揚げじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも 片栗粉	ハム 豆腐 卵 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ だけのこと レタス バナナ	647 25.6 21.8 2.8	あげたじゃがいもをハムとあわせたら、人気メニューです。
12 水	コンコンずし 煮豆(金時豆) どさんこ汁 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも バター	油揚げ 金時豆 豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	乾燥青じそ にんじん コーン 長ねぎ	688 24.4 19.5 2.6	金時豆は、いんげんまめの仲間です。砂糖と少しの塩でおいしく煮ます。
13 木	ツナとコーンのトースト あさりのチャウダー くだもの(冷凍みかん) 牛乳	パン マヨネーズ 砂糖 ごま 油 じゃがいも バター 小麦粉	ツナ ベーコン 白いんげん豆 あさり 脱脂粉乳 牛乳	コーン たまねぎ セロリ にんじん パセリ 冷凍みかん	653 27.0 27.5 2.6	今年度初めての冷凍みかん冷たい〜いみかんの季節がはじまります。
14 金	中華おこわ ワンタンスープ ゆでそら豆 牛乳	米 もち米 ごま油 砂糖 ごま ワンタンの皮	鶏肉 桜えび 豚肉 牛乳	しょうが にんじん しめじ だけのこと 枝豆 もやし キャベツ 長ねぎ 青菜 そらまめ	546 21.5 13.7 2.7	ワンタンスープのワンタンは1つ1つ給食室で手作りです。

こんげつのもくひょう

しょくじのあとかたづけをたたくしましょう



日 曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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 (病気をふせぐ) 緑	栄養士 よ よ	
					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとこと
17 月	ソフトめん 五目あんかけ 大豆と小魚の揚げ煮 くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ソフトめん 油 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 えび 大豆 かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ 白菜 もやし さやえんどう 冷凍みかん	675 31.6 15.8 2.6	五目というのは、「たかさんの」といういみみです。
18 火	ごはん かじきのステーキ ゆで野菜 みそ汁 牛乳	米 麦 はちみつ バター 片栗粉 じゃがいも	かじき 豆腐 みそ わかめ 牛乳	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ	584 28.6 15.6 2.0	かじきは、バターとはちみつを入れたおいしいソースをかけます。
19 水	マーボー豆腐丼 もやしのナムル 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん	616 26.8 18.9 2.1	みんな大好きマーボー豆腐、ペロリと食べられちゃう丼です。
20 木	ふじさわロールパン ポークビーンズ くだもの(イエローキングメロン) 牛乳	パン 油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 大豆 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキングメロン	611 25.2 20.5 2.5	今日はふじさわ産の食材たっぷりの「ふじさわランチ」です!
21 金	中華丼 わかめと長ねぎのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 うずら卵 えび あさり わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ 長ねぎ さやえんどう バナナ	600 22.8 14.8 2.7	食欲がダウンしてくる季節は食べやすい丼ぶりでお腹を暖めましょう。
24 月	ごはん カレー肉じゃが ぎゅうりの香り漬け くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが 冷凍みかん	619 21.5 14.6 1.5	カレー味の肉じゃがも、実は人気メニューです。
25 火	黒パン えびとアスパラのグラタン 三色ソテー くだもの(みしょうかん) 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	ベーコン 牛乳 えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンアスパラ パセリ コーン グリーンピース 美生柑	653 26.5 21.0 2.8	えびとアスパラをたっぷり使った、グラタンです。
26 水	ごはん(精白米・米粒麦) さばの干物 野菜のからししょうゆあえ 沢煮椀 牛乳	米 麦 片栗粉	さば 豚肉 油揚げ 牛乳	小松菜 にんじん キャベツ ごぼう だいこん しらたき えのきだけ 小ねぎ	632 24.3 25.5 2.4	さばの干物は骨を取りながらきれいに食べましょう。
27 木	ホットラーメン サンマーメン 揚げぎょうざ 牛乳	ホットラーメン 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	豚肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし さやえんどう キャベツ 長ねぎ にら	666 27.2 16.6 2.7	サンマーメンは、『神奈川県』のソウルフードといわれています。
28 金	カレーピラフのクリームソースかけ あおなとコーンのソテー くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 麦 バター 油 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 青菜 コーン 冷凍みかん	651 24.2 19.5 2.1	カレー味のピラフに、クリームソースをたっぷりかけて、めしあげがけ。
31 月	牛肉とごぼうのおこわ 吉野汁 くだもの(冷凍みかん) 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま 片栗粉	牛肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	しょうが ごぼう 枝豆 にんじん だけのこと 長ねぎ 青菜 冷凍みかん	563 21.7 17.1 1.9	牛肉とごぼうをもち米入りごはんといっしょに食べると、あわせてまぜごはんです。