

6月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校（10）

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとになる (エネルギーになる)	からだをつくる (ち・ほね・きん にくになる)	からだのちょうしを ととのえる (びょうきをふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
2月	ごはん カレーふりかけ ちくぜんに よしのじる ぎゅうにゅう	か	きーくん	あかどん	みどりん	よく噛んで食べる と良いことが たくさんあります。 この週は、 噛み応えのある メニューもより 多く出ます。
3火	ピピンバ ちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	み	きーくん	あかどん	みどりん	ピピンバの具 は、具材がすべて 混ざっています。 ごはんのせて 自分で混ぜ て食べます。
4水	じゃこトースト ごぼうのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	メ	きーくん	あかどん	みどりん	ごぼうのポタ ージュは、私、豊 澤が一番好きな メニューです。 ちょっぴり大人 味なシメニ ューです。
5木	ざっこくごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそじる ぎゅうにゅう	ニ	きーくん	あかどん	みどりん	ししゃもは丸ごと 食べられるお 魚です。骨や頭 も食べられる と、骨が丈夫に なりますよ～！
6金	かたやきそば フルーツあえ ぎゅうにゅう	一	きーくん	あかどん	みどりん	麺が硬くて食べ にくかったら、 あん汁を吸 わせてから食べ るといいです よ。
9月	ごはん さけのしおやき やさいのごまあえ みそじる ぎゅうにゅう		きーくん	あかどん	みどりん	ごはんの器と汁 物の器の置き方 は覚えまし か？覚え方は、 みそ汁はみぎ (ご飯は左)で す。
10火	ソフトめんかきたまうどん だいずとこざかなのあげに ぎゅうにゅう		きーくん	あかどん	みどりん	大豆と小魚の揚げ 煮は、ゆで大 豆と小魚を揚げ して甘辛いタレ をサッとかけて 作ります。
11水	チリコンカーンサンド コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう		きーくん	あかどん	みどりん	チリコンカーン サンドは、パン に具材を自分で はさんで食べま す。
12木	トマト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		きーくん	あかどん	みどりん	カレーピラフの クリームソース かけをアレンジ しました！感想 をぜひ聞かせて ください。
13金	ぶたにくどん 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		きーくん	あかどん	みどりん	豚肉丼のタレ は、野菜とりん ごを調味料と一 緒にミキサーに かけてじっくり 煮込んで作ります。

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとになる (エネルギーになる)	からだをつくる (ち・ほね・きん にくになる)	からだのちょうしをと とのえる (びょうきをふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		 きーくん	 あかどん	 みどりん		
16月	こめころールパン ポテトグラタン いんげんとじゃこのアーモンドあえ 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/こまあぶら/さとう/アーモンド/こま	ベーコン/とりにく/チーズ/しろいんげんまめ/だっしぶん/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/さやいんげん	671 298 289 2.7	パンはあわてて食べると危ないです。一口の量を考えて、よく噛んで食べましょう。
17火	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/こまあぶら/フォー	ぶたにく/とりにく/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	575 219 152 2.2	昨年度から登場したガパオライス。今回もしっかり食べてもらえると嬉しいですよ☆
18水	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 ふじさわランチ 	パン/マーガリン/あぶら/スパゲッティ	ベーコン/とりにく/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	545 217 210 2.4	2年生と大道級がけ印の皮むきをします！みんなのために、藤沢の農家さんが収穫したためです。
19木	とりにくのごぼうのおこわ とうがんとろろちゅうかスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ/あぶら/さとう/こま/かたくりこ/こまあぶら	とりにく/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	564 208 164 1.9	食育の日ですよ☆残念ながら1年生がいらないので、19日のバクパクつうしんに食育のお話をのせます☆
20金	ごはん/やきのり さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちゃんじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/かたくりこ/こま/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	しょうが/ながねぎ/キャベツ/ごぼう/にんじん/だいこん/にんにく	580 299 193 1.8	給食ののりは味は付いていません。藤沢市の小学校の栄養士が全員集まって真剣に選んでいます…！
23月	フィッシュサンド 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/にんじん/ながねぎ/はくさい	548 302 225 2.6	メルルーサにカレー味の小麦をつけて衣をつけて揚げたものを、自分でパンにはさみます。
24火	コンコンずし にまめ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/こま/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	621 251 187 2.4	いなりずしの給食バージョンです。正方形に切って調味料で煮た油揚げをご飯に混ぜ込んで作ります。
25水	くろパン ボークシチュー 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	591 242 210 2.5	年に1度のアムスメロン…♡そして人気の黒パン☆牛乳と合います。
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/とりにく/わかめ/たまご/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/たけのこ/こんにゃく/キャベツ/さやいんげん/あおな	559 238 168 2.3	煮物や汁物を、ご飯と一緒に味わってみましょう。この食べ方は、日本の食文化の1つとも言えます。
27金	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/こまあぶら/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	559 217 160 1.9	栄養補給のためだけでなく、水分補給のためにも食事をしっかりととりましょう！！
30月	わかめごはん あげじゃがいものそばろに ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こま/あぶら/さとう/かたくりこ/じゃがいも/こまあぶら	わかめ/ぶたにく/いりだいす/とうふ/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/こんにゃく/グリーンピース/えのきだけ/たけのこ/チンゲンサイ/しょうが	580 219 172 2.5	給食の煮物は、少量の水分と野菜から出る水分と調味料で煮て作ります。大量調理ならではの味です。

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になることがあります。