

7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 (びょうきをふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)	さんこう
1 火	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/ コーン/えだまめ	683 28.2 22.6 1.8	さんしょくソ テーのにんじん は、藤沢産の 有機にんじんで す。楽しみにし ていてくださ い～！
2 水	ふじさわロールパン メルルーサのチーズやき うたトウイユ コーンスープ ぎゅうにゅう	パン/オリーブ オイル/さとう/ マカロニ/あぶ ら/かたくりこ	メルルーサ/ チーズ/とりに く/たまご/ぎ ゅうにゅう	たまねぎ/マッシュ ルーム/にんにく/ ズッキーニ/なす/ト マト/にんじん/コー ン	573 34.8 20.7 2.8	藤沢市産の小麦とズッキーニ・ト マトが藤沢産で す。うたトウイユは、 酸味控えめで、 甘めの味付けに 仕上げます。
3 木	ソースやきそば とりにくのからあげ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら/ちゅう かめん/かた くりこ/こむぎこ	ぶたにく/とり にく/ぎゅう にゅう	にんじん/たまねぎ/ もやし/キャベツ/ しょうが/れいとう みかん	634 30.0 28.9 2.3	夏っぽいメニュー です。焼きそばと から揚げの組み 合わせは、縁日 をイメージしまし た。
4 金	ジャンバラヤ まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/じゃがいも/ バター/こむぎ こ	ベーコン/ウィ ンナー/とりに く/しょうが/い んげんまめ/だっ しふんにゅう/ ぎゅうにゅう	にんにく/セロリ/ たまねぎ/トマト/ ピーマン/バナナ	629 21.3 20.0 2.3	豆のポタージュ の豆はミキサー にかけるので、 豆が苦手な人 でも食べられ ちゃう人気メ ニューです。
7 月	てまきごもくずし しょうゆまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/こ ま/あぶら/そ うめん/ふ	とりにく/あぶ らあげ/ちりめ んじゃこ/たま ご/のり/あお だいす/ぎゅう にゅう	にんじん/たけのこ/ かんぴょう/えの きだけ/あおな しょうが	554 26.0 15.7 2.8	手巻き五目ずし は、ちらしずし を自分ででり で巻いて食べる メニューです。
8 火	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため 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/ごま	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/マッシュ ルーム/トマト/し ょうが	684 28.9 18.1 2.5	ミートソースとじゃ がいものごまいた めは1年生も食 べやすい人気メ ニューなので、反 応が楽しみです。
9 水	ロールパン ホワイトシチュー すいか ぎゅうにゅう	パン/あぶら/ じゃがいも/バ ター/こむぎこ	ぶたにく/しろ いんげんまめ/ チーズ/だっし ふんにゅう/ ぎゅうにゅう	たまねぎ/にんじん/ キャベツ/グリーン ピース/すいか	620 24.7 24.4 2.2	6月のホーカチー の残食は大道小 全体で12キロで した。その日と 似た献立です。 今回はどうで しょう…？
10 木	あなごめし やさいのからししょうゆあえ みそしる れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/こま/じゃ がいも	あなご/とうふ/ あぶらあげ/み そ/わかめ/ぎ ゅうにゅう	こまつな/にんじん/ キャベツ/たまねぎ/ しめじ/れいとう みかん	589 23.1 16.4 2.5	あなごめしは3 年ぶりの登場で す。タレが絡ん だきざみあなご をご飯に混ぜ込 みます。楽しみ にしてください ！
11 金	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/こまあぶ ら/こま/はるさ め/かたくりこ	たちうお/ぶた にく/とうふ/ ぎゅうにゅう	にんにく/しょう が/なげねぎ/キャ ベツ/にんじん/た まねぎ/えのきだ け/はくさい/も やし	616 27.0 25.9 1.8	香味ソースをゆ で野菜やご飯に つけて食べてみ てください。美 味しいですよ ～！
14 月	ツナトースト クリームスープパグッティ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン/マヨネー ズ/さとう/こ ま/あぶら/こ むぎこ/スパゲ ッティ/なまク リーム	ツナ/ベーコン/ とりにく/あ さり/ぎゅうに ゅう	たまねぎ/にんじん/ コーン/マッシュ ルーム/れいとう みかん	623 23.8 25.8 2.7	トーストは、給 食室で食パンに 具をのせてオー ブンで焼きま す。耳までしっ かり食べてく れと嬉しいで 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 く)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)	さんこう
15 火	ごはん ししゃものなんばんづけ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/か たくりこ/こむ ぎこ/あぶら/さ とう	ししゃも/とり にく/とうふ/わ かめ/たまご/ ぎゅうにゅう	たまねぎ/ピーマ ン/にんじん/あ おな	621 27.4 23.0 2.4	南蛮漬けのシ シヤモは、干物 ではなく生を使 います。ごはん が進むメニュー です。
16 水	なつやさいのカレーライス えだまめ のみものセレクト	こめ/むぎ/あぶ ら/バター/こむ ぎこ	ぶたにく/しろ いんげんまめ/ チーズ/コー ヒーいんりょう /ぎゅうにゅう	にんにく/しょう が/たまねぎ/に んじん/かぼちゃ/ なす/さいいんげ ん/トマト/ピー マン/えだまめ	614 19.0 14.8 1.6	学期末の飲み物 は、事前に自分 で選びます。今 回はフドガイ ョース・バイン ジュース・牛乳 ・緑茶・牛乳から 選びます。

※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。

こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

きちんと前を向く
好感度アップ！

茶わんやおわんを
手にもって食べる
スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ！

足を床につける
かむときに力が入りやす
くなるよ。骨盤も立つね！



背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通って、
消化もよくなるよ！

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるね！

こんなおわんの持ち方してない？



ほかの4本の指を
そろえて
糸底の下を支える