



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	熱や力の もとになる (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 こまあぶら	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 たけのこ 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 火	かたやきそば フルーツみつめ 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 うすらたまご 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 パインかん みかんかん かんてん おうとうかん	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 水	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 こま かたくりこ こまあぶら 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 体にも、そし て歯と
4 木	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 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 ありますよ！ かみかみ献立 をよく噛んで
5 金	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 こま 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 をしかりき 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 しろういげんまめ 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 ズッキーニ 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 火	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 こま	とりにく たまご わかめ だいす こうやどとうふ 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 水	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 こま	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 たけのこ 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 木	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 考えられた食 事です。ぜひ
12 金	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 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 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 火	ジャージャーめん じゃがバター ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう こまあぶら かたくりこ バター 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 たけのこ 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 ぜてたべま しょう。

日 曜	こんだてめい	熱や力の 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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
17 水	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	かんそうあおじそ にんじん たけのこ 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」はいなり 寿司を給食用 にアレンジし たメニュー！
18 木	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 プルーン ギゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ 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 だっしふんにゅう 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 プルーン	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 金	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	たちうお 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 ごまつな	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 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 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 は炒り大豆も 入っていま す。
24 水	ごはん こうやどうふのみそに 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 こうやどうふ 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 たけのこ 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 ね！
25 木	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 みに！
26 金	ぶたにくどん とうがんのとろとろちゅうかスープ れいとうみかん ギゅうにゅう	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 とうがん ながねぎ れいとうみかん	643 26.3 20.8 2.3	冬瓜は「冬」とい う漢字が使われて いますが、旬は今 ぐらいから9月く らいです。
29 月	しらすトースト トマトのスーパゲッティ とうもろこし ギゅうにゅう	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 火	チャーハン ワンタンスープ バナナ ギゅうにゅう	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 ばれいしょでんぷんです。

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、食べす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、よくかんでたべましょう！