



5月 こんだてよていひょう



藤沢市立大道小学校 2024/04/25

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとなる (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) 塩分 (g)	ひとこと
		黄	赤	緑		
1 水	ごはん かつおとだいずのごまがらめ 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	かつお/だいず/ みそ/あさり/わ かめ/ぎゅうにゅ う	しょうが/キャベ ツ/にんじん/だ いこん/たまねぎ /えのきだけ/あ おな	624 31.2 21.3 2.1	はつがつお 初鰹の じきです。
2 木	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら /さとう	とりにく/だいず /あぶらあげ/か つおぶし/ぎゅう にゅう	しょうが/ごぼう /にんじん/たけ のこ/こんにゃく /はくさい	551 23.9 17.8 1.6	いりどりのだ いずは、ふじ さわさんの 「つくいざい らい」をつか います。
7 火	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー レタスとたまごのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン/あぶら/じゃ がいも/かたくり こ	ハム/とうふ/た まご/ぎゅうにゅ う	パセリ/にんじん /たまねぎ/たけ のこ/レタス/れ いとうみかん	605 24.5 21.4 2.5	れいとうみか んがいよいよ ではじめま す。
8 水	とりにくのごぼうのおこわ とうふスープ そらまめ 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/ぶたに く/とうふ/ぎゅ うにゅう	しょうが/ごぼう /えだまめ/なが ねぎ/にんじん/ はくさい/そらま め	564 23.8 17.6 1.8	1ねんせいが さやむきをし たそらまめが です。
9 木	ハンバーグサンド 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	パン/さとう/あぶ ら/じゃがいも	ハンバーグ/ペー コン/だいず/と うにゅう/ぎゅう にゅう	にんじん/たまね ぎ/キャベツ/パ ナナ	627 29.1 28.3 2.7	じぶんでパン にハンバーグ をはさみま す。
10 金	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいずのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら /さとう/じゃがい も	ししゃも/とりに く/だいず/とう ふ/みそ/わかめ/ ぎゅうにゅう	しょうが/ながね ぎ/ごぼう/にん じん/だいこん/ こんにゃく	580 28.6 20.1 2.2	わしょくのど きはみそしる はみぎてま え、ごはんは ひだりてまえ におきます。
13 月	けんちんうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶ ら/じゃがいも/よ もぎだんご/さと う	とりにく/あぶら あげ/あずき/ ぎゅうにゅう	しょうが/ごぼう /にんじん/だい こん/しめじ/な がねぎ	679 26.5 14.3 2.2	よもぎのおだ んごに、てづ くりのあんこ をからめた にんきメ ニューです。
14 火	えだまめごはん なつやさいのすぶた ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/ごま/ ごまあぶら/さと う/かたくりこ/あ ぶら	ぶたにく/ペー コン/ひじき/とう ふ/たまご/ぎゅ うにゅう	えだまめ/にんじ ん/たまねぎ/ ズッキーニ/きゅ うり/トマト/こ まつな	583 23.8 20.3 2.2	かながわラン チ かながわでとれた しょくざいを2つ いじょう つかい ます。 
15 水	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/バター /あぶら/こむぎこ	とりにく/ぎゅう にゅう/えび	たまねぎ/マッ シュルーム/グ リンピース/キャ ベツ/コーン/れい とうみかん	603 23.2 19.3 1.6	やさしいあじ のクリーム ソースです。
16 木	ロールパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/じゃ がいも	メルルーサ/チー ズ/ペーコン/と りにく/だいず/ ぎゅうにゅう	たまねぎ/マッ シュルーム/パセ リ/にんにく/ しょうが/コーン /トマト/バナナ	616 35.0 23.2 2.6	メルルーサ は、ヨーロッ パでよくとれ るしろみざか なです。
17 金	ツアイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ/あ ぶら/ごまあぶら/ アーモンド/さと う/ごま/かたくり こ	ぶたにく/かえり じゃこ/たまご/ わかめ/ぎゅう にゅう	にんじん/たけの こ/こまつな/え のきだけ/しょう が	567 27.4 21.1 2.3	ひとくちの りょうをかん がえて、よ〜 くかんでたべ ましょう！

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとなる (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) 塩分 (g)	ひとこと
		黄	赤	緑		
20 月	ソフトめんミートソース ベイクドポテト 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/オ リーブオイル	ぶたにく/ぎゅう にく/いりだいず /ぎゅうにゅう	にんじん/たまね ぎ/キャベツ/ト マト	639 26.3 16.8 2.5	キャベツとに んじんがたっ ぷりはいった ミートソース がにんきで す。
21 火	セサミトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マーガリン/ さとう/ごま/ごま あぶら/かたくり こ	ぶたにく/たまご /ぎゅうにゅう	しょうが/ながね ぎ/にんじん/た まねぎ/もやし/ キャベツ/バナナ	639 26.3 16.8 2.5	てづくりの ごまのペース トを、しょく ぱんにぬって オープンでや きます。
22 水	ごはん さわらのてりやき はりはりづけ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう /あぶら/じゃがい も	さわら/こんぶ/ ぶたにく/とうふ /みそ/ぎゅう にゅう	しょうが/にんじ ん/きりぼしだい こん/だいこん/ しめじ/えのきだ け/ながねぎ	576 23.3 24.5 2.4	さかなにはほ ねがあるの で、よくかん でたべましょ う。
23 木	ソフトフランスパン マカロニグラタン さんしょくソテー れいとうみかん 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/コー ン/グリーンピース /れいとうみかん	580 30.7 18.1 2.2	ソフトフラン スパンは、か ながわけんよ こすかしてた んじょうした パンです。
24 金	ごはん マーボーどうふ 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/ごまあぶら/ご ま	ぶたにく/みそ/ とうふ/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	638 26.0 23.4 2.4	100kgい じょうのおと うふをつかい ます。
27 月	サンマーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン/ あぶら/かたくり こ/ごまあぶら/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/にら	605 28.6 20.5 1.9	サンマがのっ ためん…？で はありません！
28 火	ふじさわロールパン ボークビーンズ キャベツとベーコンのソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/じゃ がいも/さとう/パ ター/こむぎこ	ぶたにく/だいず /ベーコン/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/キャベツ /バナナ	610 26.1 16.5 2.6	ふじさわでとれた しょくざいを2つ いじょう つかい ます。 
29 水	ごはん さばのひもの やさいのからしじょうゆあえ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/かたく りこ	さば/ちりめん じゃこ/ぶたにく /あぶらあげ/ ぎゅうにゅう	こまつな/にんじ ん/キャベツ/ご ぼう/だいこん/ しらたき/えのき だけ/こねぎ	611 26.5 22.3 2.8	せんぎりやさ いや、しらた きで、さわの ながれをあら わしたしるで す。
30 木	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ 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/ごま	ぶたにく/うずら たまご/あさり/ 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/ もやし/ながねぎ /れいとうみかん	582 24.5 25.5 2.5	おたわらでとれ たみかんをきゅ うしよくのため にれいとうみか んにしてもらっ ています。
31 金	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら /じゃがいも/さと う/ごまあぶら/ご ま	ぶたにく/だいず /ぎゅうにゅう	にんじん/たまね ぎ/グリーンピース /きゅうり/しょ うが	551 19.7 15.6 2.8	きゅうりのか おりづけは、きゅ うりの△△ちゃ んをイメージし たメニューで 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場合があります。

5がつのきゅうしょくもくひょう：

きゅうしょくのかたづけをじょうずにしましょう

かたづけがじょうずに できると かっいいい、きもちがいいバク〜！

