



6月 こんだてよていひょう

2021年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		黒や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)
1 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 うずらたまご ちやし ★キャベツ あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこしめじ ちやし ★キャベツ パインかん みかんかん おうとうかん かんてん	655 24.2 26.6 2.3
2 水	ざっくごはん ししゃものひもの だいずのごもくに どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ きび こま さとう ★じゃがいも バター	ささげ わかめ ししゃも ぶたにく みそ だいず とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん こんにゃく コーン ながねぎ	662 28.4 21.2 3.0
3 木	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ ギゅうにゅう	パン こま マヨネーズ ★じゃがいも こめ あぶら 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	653 24.4 26.2 2.7
4 金	ビビンバ わかめスープ ブルー ギゅうにゅう	こめ むぎ こま あぶら さとう アーモンド かたくりこ こまあぶら	ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	★にんにく しょうが とりにく にんじん ちやし ★こまつな たまねぎ だけのこ あおな ブルー	632 22.3 19.0 2.1
7 月	ごはん ごましお ちくせんに はりはりづけ ギゅうにゅう	こめ こま あぶら ★じゃがいも さとう	とりにく だいず こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやえんどう きりぼしだいこん	572 21.1 12.2 1.9
8 火	ジャンバラヤ かきたまスープ バナナ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぶたにく とりにく たまご 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 パセリ バナナ	617 21.4 17.3 2.7
9 水	ごもくうどん まめまめみそまめ れいとうみかん 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 なると わかめ だいず こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ ★あおな れいとうみかん	715 30.7 18.5 2.8
10 木	ふじさわロールパン カレーシチュー アムスメロン ギゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも バター こむぎ	ぶたにく チーズ しょうが いんげんまめ 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 アムスメロン	598 23.2 20.5 2.2
11 金	ごはん きんめだいのてりやき おかあえ みそじる ぎゅうにゅう	こめ ★じゃがいも	きんめだい わかめ かつおぶし ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ちやし ★あおな たまねぎ えのきだけ	598 29.8 17.2 2.4
14 月	けんこうパン メルルーサのマヨネーズやき ゆでやさ い まめとやさのスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら ★じゃがいも マカロニ	メルルーサ ベーコン しょうが いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ ★キャベツ ★にんにく セロリ	584 31.4 20.3 2.6
15 火	ツァイファン にらたまスープ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら こま こまあぶら かたくりこ さとう アーモンド	ぶたにく とうふ たまご かすりじゃこ えのきだけ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ★こまつな たまねぎ えのきだけ にら	559 24.4 18.1 2.4
16 水	ハヤシライス さんしょくソテー れいとうみかん ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも バター こむぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム トマト グリーンピース コーン れいとうみかん	686 20.9 18.6 2.3

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けていただいている地産産を使用する予定です。

[6月は食育月間です]

1日～7日は歯と口の健康週間にあわせて、かみごたえのあるこんだてです！

よくかんで味わって食べよう。18日は市内全校で地場野菜を取り入れた「ふじさわランチ」です！



日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		黒や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)
17 木	チリコンカーンサンド ABCスープ こたますいか ぎゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも マカロニ	ベーコン ぶたにく きんときまめ あから ぎゅうにゅう	★にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ コーン マッシュルーム こたますいか	575 23.6 16.3 2.7
18 金	えだまめごはん なつやさいのすぶた はるさめスープ ギゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら さとう あぶら かたくりこ はるさめ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ ★きゅうり ★トマト ★あおな	612 20.4 17.4 2.7
21 月	いんげんまめのドライカレー やさしいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう しょうが いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう	★にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ★キャベツ レーズン もやし あかピーマン	661 26.6 19.6 1.6
22 火	こまつなチャーハン とうふスープ バナナ ギゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら あぶら かたくりこ	ベーコン しらす たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	なげねぎ ★こまつな しょうが にんじん えのきだけ はくさい バナナ	570 22.5 16.6 2.4
23 水	ジャージャーめん じゃがいものごまいため れいとうみかん ギゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう こまあぶら かたくりこ ★じゃがいも こま	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★にんにく なげねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん れいとうみかん	721 28.5 20.4 2.5
24 木	ジャーマンポテトサンド コーンポタージュ バナナ ギゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも バター こむぎ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく しょうが いんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	672 22.8 23.2 2.8
25 金	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんとひじきのいりに みそじる ギゅうにゅう	こめ あぶら さとう こま ★じゃがいも	さけ とりにく ひじき とうふ こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく なげねぎ	661 32.0 22.9 2.5
28 月	ぶどういりくろパン ムサカ キャベツとコーンのソテー れいとうみかん ギゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも	ぶたにく しょうが いんげんまめ ヨーグルト おから チーズ ぎゅうにゅう	★にんにく たまねぎ にんじん なす トマト パセリ ★キャベツ コーン れいとうみかん	639 23.6 17.7 2.4
29 火	ごはん あさりのつくだに あじのひもの けんちんじる ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま あぶら ★じゃがいも	あさり あじ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく なげねぎ	556 26.0 14.9 2.5
30 水	コシャリ モロヘイヤとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ オリーブオイル マカロニ あぶら かたくりこ	とりにく ひよこまめ レンズまめ たまご ぎゅうにゅう	★にんにく たまねぎ トマト ★にんじん モロヘイヤ	612 23.0 16.9 2.1

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

昨年度に引き続き、6月から7月にかけて2020東京オリンピック・パラリンピック記念献立として世界の料理を紹介します

- ◆ギリシャ共和国：首都アテネで第1回近代オリンピックが始まった国です。代表する料理「ムサカ」は牛肉や羊のひき肉となすやトマトを重ね、ベシャメルソースとチーズをかけてオーブンで焼く料理です。◆エジプト：選手団が藤沢市で事前キャンプを行う予定の国です。エジプトの代表的な家庭料理「コシャリ」は「混ぜる」という意味があり、米・マカロニ・スパゲティ・ひよこ豆を混ぜたものの上にトマトソースをかけた料理です。給食では、カレー味のごはんにトマトソースをかけた料理です。
- ◆日本：東京の佃煮。神奈川（鎌倉）発祥のけんちん汁は給食の定番メニューです。（ポルトガルとエルサルバドルは7月に紹介します）