

5月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：後片づけの約束を守ろう



日 曜	こんだて	ねつや力のもとなる きいろのグループ	体をつくる (血・肉・骨のもとなる) あかのグループ	体の調子をととのえる みどりのグループ	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 かつおのごまがらめ ゆでやさい さわにわん 牛乳	米 むぎ 油 かたくりこ さとう ごま	かつお 牛乳 ぶたにく 油あげ	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき こねぎ えのきだけ	627 33.2 21.9 1.9	かつお…水分 の少ない赤身の 魚、北海道以南 に分布
2火	セサミトースト にくだんごスープ くだもの 牛乳	パン さとう マーガリン ごま ごま油 かたくりこ	ぶたにく たまご 牛乳	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	577 230 239 2.3	セサミトースト …ごまをつかつ たトーストです
8月	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんのごまあえ ぶたじる 牛乳	米 むぎ さとう ごま 油 じゃがいも	ししゃも みそ ぶたにく 牛乳 油あげ	きりぼしだいこん にんじん ごまつな だいこん ながねぎ こんにゃく しめじ えのきだけ	559 24.2 19.4 2.3	切り干し大根… カルシウム、ビ タミン、鉄分を 多くふくみます
9火	ぶどうパン 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 くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ だけのこ レタス みしょうかん	554 24.4 21.0 2.4	みしょうかん (美生柑)… 和製グレープフ ルーツとよばれ ることもある
10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 くだもの 牛乳	米 むぎ 油 バター ごむぎこ	とりにく 牛乳 しろいんげんまめ えび	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン れいとうみかん	581 25.0 15.4 1.4	くだもの れいとうみかん
11木	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご 牛乳	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく なると わかめ あずき 牛 乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな	634 25.0 10.6 2.2	よもぎ…春先 に芽吹いた若葉 をつんで食べま す
12金	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま油 かたくりこ ごま	ぶたにく みそ とうふ 牛乳 ちりめんじゃこ	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	598 29.0 20.5 1.9	マーボー豆腐は トウバンジャ ン、さとう、 しょうゆ、赤 みそ、テンメ ンジャン、さ け、ケチャッ プ、パプリカ の調味料でた れをつくりま す
15月	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ くだもの 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま かたくりこ	ぶたにく えび うずらたまご あさり わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だけのこ ながねぎ れいとうみかん	547 22.0 14.0 2.9	くだもの れいとうみかん
16火	こめこパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも	メルルーサ チーズ ベーコン とりにく だいず 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく しょうが コーン トマト バナナ	565 36.9 19.3 2.5	くだもの バナナ
17水	とりにくにごぼうのおこわ とうふスープ そらめ 牛乳	米 もち米 油 さとう ごま かたくりこ	とりにく とうふ ぶたにく 牛乳	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ にんじん はくさい そらめ	547 24.2 15.3 1.7	そらめ… 1年生・駒学 のみんながさや むきをしてくれ ます

☆物質の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。

藤沢市立駒寄小学校

2023年度

日 曜	こんだて	ねつや力のもとなる きいろのグループ	体をつくる (血・肉・骨のもとなる) あかのグループ	体の調子をととのえる みどりのグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
18木	ソフトめんミートソース バイクドポテト ドライフルーツ 牛乳	ソフトめん 油 さとう ごむぎこ じゃがいも オ リーブオイル	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブルー	684 26.8 16.8 2.5	ミートソース… じっくり煮てつ くります
19金	えだまめごはん なつやすみのすぶた はるさめスープ 牛乳	米 むぎ ごま ごま油 さとう かたくりこ 油 はるさめ	ぶたにく わかめ とりにく 牛乳	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり ズッキーニ トマト あおな	576 20.8 17.3 2.2	(きゅうり、 ズッキーニ、ト マトの藤沢産の ものを使う予定 です)
22月	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	ぶたにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが	531 19.9 14.2 1.3	カレーにくじゃ が…カレー粉を つけた野菜の にものです
23火	くろパン マカロニグラタン さんしょくソテー くだもの 牛乳	パン 油 バター ごむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン チーズ とりにく 牛乳 しろいんげんまめ えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン さやいんげん バナナ	632 27.2 21.0 2.3	ソテー…にんじ ん、いんげん、 コーンをつかい ます
24水	ごはん さばのひもの いとこんぶのいために みそしる 牛乳	米 むぎ ごま油 さとう じゃがいも	さば こんぶ とうふ わかめ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	547 21.8 21.0 2.5	さば…赤身の魚 で、鉄分・ビタ ミン類を多くふ くむ
25木	サンマーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ くだもの 牛乳	ホットラーメン 油 ごま油 かたくりこ さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく 牛乳	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 いら れいとうみかん	679 27.6 16.9 2.6	あげぎょうざ… 給食室でつつん でつくります
26金	ごはん ふりかけ ちくぜんに かきたまじる 牛乳	米 むぎ ごま 油 じゃがいも さとう かたくりこ	かつおぶしのり ちりめんじゃこ とりにく だいず わかめ たまご 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ とりにく だいず あおな さやいんげん たまねぎ	569 25.8 17.1 2.4	ふりかけ…かつ おぶし、じゃ こ、ごま、のり でつくります
29月	ドライカレー やさしいため 牛乳	米 むぎ 油 ごむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ ベーコン 牛乳	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 キャベツ もやし	635 26.9 19.0 2.0	やさしいしっか りたべししょう
30火	ふじさわロールパン ボークビーンズ くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも さとう バター ごむぎこ	ぶたにく だいず 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキングメ ロン	569 25.2 20.5 2.4	ふじさわランチ (小麦粉、にん じん、だいずの 藤沢産のもの を使う予定です)
31水	ツアيفアン アーモンドフィッシュ にらたまスープ 牛乳	米 もち米 油 ごま油 さとう アーモンド ご ま かたくりこ	ぶたにく たまご かえりじゃこ とうふ 牛乳	にんじん だけのこ しめじ こまつな にら	556 27.2 20.4 2.2	ツアيفアン… 小松菜をたくさ んつけた中華 味の混ぜごはん です

給食費について

4・5月分の引き落としは 5月31日(水)になります。

1年生 1,890円(4月分)+4,500円(5月分)= 6,390円

2~6年生 4,500円×2か月分= 9,000円

残高不足のないようによろしくお願いします。