

6月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：よくかんで食べよう



藤沢市立駒寄小学校

2023年度

日 曜	こんだて	ねつや力の もとになる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1 木	かたやきそば フルーツみつめ 牛乳	ちゅうかめん 油 さとう かたくりこ	ぶたにく えび うずらたまご あさり 牛乳 あかえんどうまめ	にんじん たまねぎ だけのこ しめじ もやし キャベツ パイン みかん おうとう かんてん	624 23.5 26.5 2.1	揚げためんは しっかりよくか んで食べましょ う
2 金	ざっくごはん ししゃものひもの だいすのごもくに みそしる 牛乳	米 もち米 むぎ きび ごま さとう じゃがいも	ししゃも だいす ぶたにく 油あげ みそ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ たまねぎ	574 26.1 18.9 2.5	ししゃも・だい す・わかめ…カ ルシウムを多く ふくみます
5 月	ビビンバ わかめスープ 牛乳	米 むぎ 油 ごま さとう ごま油 かたくりこ アーモンド	ぶたにく みそ とりにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし ごまつな たまねぎ だけのこ あおな	575 21.8 18.6 2.1	ビビンバ… アーモンドを加 えて歯ごたえを だしました
6 火	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー くだもの 牛乳	パン 油 米 マヨネーズ じゃがいも こむぎこ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン 牛乳 とりにく	ごぼう たまねぎ にんじん コーン パセリ パナナ	626 24.4 25.0 2.4	ごぼう…食物セ ルを多く含み ます
7 水	ごはん さけのしおやき やさいのからししょうゆあえ よしのじる 牛乳	米 むぎ かたくりこ	さけ とりにく ちりめんじゃこ 油あげ とうふ こむぎ 牛乳	ごまつな にんじん キャベツ だけのこ ながねぎ あおな	589 31.7 21.9 2.2	ごまつな…カル シウムを多く含 みます
8 木	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ 牛乳	ソフトめん さとう 油 ごま かたくりこ	とりにく たまご わかめ だいす こむぎ とうふ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	704 33.5 21.4 2.9	大豆・高野豆腐 を油で揚げま す、しっかりか んで食べましょ う
9 金	しゃきしゃきそばろどん みそしる れいとうみかん 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま かたくりこ じゃがいも	とりにく とうふ みそ わかめ 牛乳 れいとうみかん	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん かんぴょう だいこ ん こんにゃく ながねぎ	573 21.0 15.4 2.0	しゃきしゃきそ ばろどん…切り干 し大根とかん ぴょうで歯ごた えをだしました
12 月	じゃごはん ぶたにくとやさいののもの にびたし 牛乳	米 むぎ さとう ごま 油 じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく 油あげ かつおぶし 牛乳 さやいんげん	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ だけのこ はくさい こんにゃく キャベツ	573 24.9 16.8 2.1	やさいもしっか りたべましょ う
13 火	ロールパン カレーシチュー くだもの 牛乳	パン 油 じゃが いも バター こ むぎこ	ぶたにく チーズ だっしふんにゅう 牛乳	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	610 24.9 26.2 2.3	くだもの アムスメロン
14 水	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい けんちんじる 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま かたくりこ じゃがいも	さわら みそ とりにく とうふ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	572 28.8 19.0 1.7	れいとうみかん …昨年の11～ 12月に収穫し た県内産のみか んをれいとうし たものです
15 木	いためピーフン キャロットケーキ れいとうみかん 牛乳	油 ピーフン ごま油 さとう こむぎこ バター アーモンド	ぶたにく たまご 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン れいとうみかん	593 19.6 24.4 1.7	

日 曜	こんだて	ねつや力の もとになる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
16 金	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ くだもの 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも マカロニ	ベーコン ウィンナー しろいんげんまめ 牛乳	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 パナナ	617 21.4 18.5 2.2	ジャンバラヤ… チリパウダーを つけたアメリカ 風炊きこみこ はんです
19 月	みどりんカレーライス キャベツとじゃこのソテー くだもの 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ れいとうみかん	653 23.5 20.5 2.1	ふじさわランチ (ごまつなをつ かったカレー、 新料理です)
20 火	ジャーマンポテトサンド なつやさいのスープ くだもの 牛乳	パン 油 じゃが いも	ベーコン 牛乳 と りにく	たまねぎ パセリ にんじん トマト ズッキーニ キャベツ パナナ	590 23.2 22.4 2.7	くだもの パナナ
21 水	ごはん ふりかけ あじのひもの りきゅうじる 牛乳	米 むぎ ごま	かつおぶし のり あじ 油あげ みそ 牛乳	だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	532 25.2 18.7 2.1	22日はかなが わランチ…県内 でとれた、と うもろこし・に んにく・たまね ぎ・にんじんを つかいます
22 木	ガーリックトースト トマトのスーパゲッティ とうもろこし 牛乳	パン 油 マーガリン スパゲッティ	ベーコン チーズ とりにく 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ とうもろこし	542 21.3 20.8 2.3	とうもろこしは 2年生と駒寄の みんなが皮むき をしてくれま す
23 金	コンコンずし にまめ かきたまじる 牛乳	米 さとう ごま かたくりこ	油あげ ひじき きんときまめ とうふ たまご 牛乳	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	600 24.4 18.4 2.3	
26 月	ごはん いりどり いそかあえ 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま油	とりにく だいす ちりめんじゃこ のり 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく もやし さやいんげん ごまつな	551 24.9 18.4 1.6	いそかあえ… のりをつかい、 ごま油としょう ゆの味つけです
27 火	こめこパン ポテトグラタン さんしょくソテー 牛乳	パン 油 じゃがいも バター こむぎこ パンこ	ベーコン 牛乳 とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ コーン えだまめ	574 27.3 23.3 2.2	
28 水	ごはん ホキのピリからソースかけ ゆでやさい みそしる 牛乳	米 むぎ 油 かたくりこ こむぎこ さとう ごま油 じゃがいも	ほき とうふ みそ わかめ 牛乳	キャベツ にんじん だいこん ながねぎ えのきだけ	534 25.5 14.3 1.9	ホキ…給食では じめてつかいま す
29 木	チリコンカーンサンド キャベツとベーコンのスープ くだもの 牛乳	パン 油 こむぎこ	ベーコン ぶたに く きんときまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ こだますいか	530 24.3 19.2 2.5	チリコンカーン …チリパウダー をつけた豆の 煮こみ料理です
30 金	ぶたにくどん とうがんとろちゅうかスープ れいとうみかん 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま かたくりこ ごま油	ぶたにく みそ たまご 牛乳 さくらえび	たまねぎ にんにく えのきだけ りんご にんじん とうが ながねぎ しょうが れいとうみかん	621 25.2 18.2 2.1	冬瓜…味や香 りはあっさりし 、実がやわらか いのが特徴です

☆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。

☆6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。給食では…かみカミ週間として
1日から9日にかみ応えのある食品やカルシウムの多い食品をとりいれました。

★12日(月)から16日(金)の5日間は食べ残し調べをします。