



# 6月 こんだてよていひょう

2022年度  
藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱やかの 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
		黄	赤	緑		
1	水	ビビンバ ・ ビーフンスープ 牛乳	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 えのきだけ にら	660 25.1 19.8 2.0	アーモン ドの入っ たビビン バ	
2	木	かたやきそば ・ フルーツみつめ 牛乳	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	655 24.2 26.6 2.2	パリパリ めんを学 校で揚げ ます	
3	金	じゃこごはん ・ いりどり すましじる 牛乳	こめ むぎ さとう こま あぶら	574 24.9 16.6 2.6	じゃこは カルシウ ムたっぷり !	
6	月	しゃきしゃきそばろどん ・ かきたまじる れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	599 23.4 14.8 1.8	きりほしだ いこんのは いったそほ ろどん	
7	火	ざっくこごはん ・ ししゃものひもの みそしる 牛乳	こめ もちこめ むぎ きび こま さとう じゃがいも	625 26.0 19.1 2.6	むぎやき びの入っ たざっく こごはん	
8	水	じゃこトースト ・ ABCスープ バナナ 牛乳	パン マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ	601 22.6 19.5 2.8	かわいいアル ファベッ トマカロニ の入った スープ	
9	木	ごはん さけのしおやき ・ じゃがいものきんぴら よしのじる 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう こま かたくりこ	649 31.3 22.3 2.4	だしの味 がきいた よしのじ る	
10	金	ソフトフランスパン ・ カレーシチュー アムスメロン 牛乳	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	600 23.9 20.7 2.3	おいしい アムスメ ロンの登 場です	
13	月	ジャンバラヤ ・ あさりのチャウダー ブルー 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	669 25.1 20.2 2.3	ジャンバ ラヤはア メリカの 料理です	
14	火	ソフトめんカレーなんばん ・ まめまめみそまめ 牛乳	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら こま	670 29.4 18.7 2.9	大人気大豆 メニューま めまめみそ まめ	
15	水	ジャーマンポテトサンド ・ なつやさいのスープ バナナ 牛乳	パン あぶら じゃがいも	576 22.3 19.8 2.9	藤沢産の食 材をつかっ たふじさわ ランチ	
16	木	ごはん さわらのごまみそかけ ・ ゆでやさい さわにわん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	601 27.7 19.1 1.8	細切りにし た野菜など でつくるさ わにわん	

カミカミ週間

調食  
べべ  
残し

ふじさわランチ

かきわランチ

日曜	こんだてめい	熱やかの 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
		黄	赤	緑		
17	金	チャーハン ・ ごもくスープ れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	574 22.7 16.9 2.5	暑い日に おいしい れいとう みかん!	
20	月	ドライカレー ・ キャベツとベーコンのソテー 牛乳	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	716 27.8 23.4 2.1	ドライカ レーに細か くくだいた い大豆が 入ります	
21	火	ごはん ふりかけ ・ あじのパリパリあげ けんちんじる 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	597 25.3 20.9 2.3	あじの干物 を素揚げし たばりばり 揚げ	
22	水	ガーリックトースト ・ トマトのスーパグレッティ とうもろこし 牛乳	こめ むぎ さとう こま あぶら	588 22.4 22.3 2.4	2年生がと うもろこし の皮むきを します	
23	木	ちゅうかどん ・ わかめスープ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	577 22.5 15.8 2.7	具材たっ ぶりの ちゅうか どん	
24	金	いためビーフン ・ パインとアーモンドのケーキ れいとうみかん 牛乳	あぶら ビーフン ごまあぶら こむぎこ さとう バター アーモンド	666 20.1 25.5 1.8	新メニュー のパンと アーモンド のケーキ	
27	月	くろパン ・ ぶたにくとやさいのスープに こだますいか 牛乳	パン あぶら じゃがいも	570 23.1 18.2 2.2	あまくて みずみず しいこだ ますいか	
28	火	ぶたにくどん ・ とうがんとろとろちゅうかスープ れいとうみかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こま	667 26.3 19.3 2.4	たれがお いしいぶ たにくど ん!	
29	水	コッパン ・ ポテトグラタン さんしょくソテー 牛乳	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	643 25.8 23.1 2.7	にんじん、 コーン、グ リンピース の三色ソ テー	
30	木	ごはん きんめだいのてりやき ・ きりほしだいのこのごまあえ みそしる 牛乳	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	592 26.8 17.0 2.3	具だくさ んみそし るです	

☆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。  
 ☆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。

**6月の給食目標** 食事の前に手洗いうがいをしましょう

**食べ残し調べ**  
 今年度1回目の調査を6月13日(月)から17日(金)に予定しています。調査を通して、子どもたちの栄養摂取量の実態把握をします。結果は食育だよりでお知らせします。

