

5月 こんだてよていひょう

2022年度

藤沢市立天神小学校

(30)

日 曜	こんだてめい	黄のたべもの	赤のたべもの	緑のたべもの	エネルギー (kcal)	給食室より みなさんへひとこ と♡
2 月	サンドパン ハンバーグ かきたまスープ みしょうかん ギョウにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ハンバーグ ベーコン とりにく たまご みしょうかん	にんじん たまねぎ パセリ みしょうかん	661 30.0 28.6 2.8	サンドパン にハンバー グをはさん でたべて ね!
6 金	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる ギョウにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さと う ごま じゃがいも	かつお あぶらあげ みそわかめ ギョウにゅう	しょうが にんに く キャベツ たま ねぎ えのきだけ	679 33.5 21.6 1.9	ぎょうの みそしる は、ぐだ くさんで す。
9 月	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ プルーン ギョウ にゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ オリーブオイル さとう マ カロニ	とりにく 白いんげん豆 ギョウにゅう えび	たまねぎ なす マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト ズッキーニ プル ーン	684 24.1 22.0 1.6	カレーピラ フにクリー ムソースが ベストマッ チ!
10 火	ちゅうかおこわ ワンタンスープ そらまめ ギョウにゅう	こめ もちこめ ごまあぶら さとう ごま ワンタンの皮	とりにく さくらえび ぶたにく ギョウにゅう	しょうが にんじ ん しめじ だけの こ えだまめ もやし キャベツ ながね ぎ あおな そらま め	560 22.6 14.7 2.6	そらまめ は、旬の季 節も短く今 が食べ頃で す!
11 水	ソフトフランスパン 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 ギョウにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とうふ たまご ギョウにゅう	パセリ にんじん たまねぎ だけの こ レタス れいとうみかん	635 25.6 21.7 2.6	だんだんと 暑くなる季 節。冷凍み かんで涼み ましょう。
12 木	ミートソース (ソフトめん) いんげんとじゃこのアーモンドあえ みしょうかん ギョウにゅう	ソフトめん あぶら さと う こむぎこ ごま油 ご ま	ぶたにく おか ら ちりめん じゃこ ギョウ にゅう	にんじん たまね ぎ キャベツ トマ ト さやいんげん みしょうかん	663 29.3 17.9 3.0	こどもたち が大好きな ミートソー ス! もりも り食べて ね!
13 金	ごはん かじきのこうみやり いとこんぶのいために ぶたじる ギョウにゅう	こめ むぎ さとう ごま 油 じゃがいも	かじき こんぶ ぶたにく とうふ みそ ギョウにゅう	にんにく しょう が たまねぎ にん じん さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく 長ね ぎ	607 30.3 17.0 2.4	やさいが たくさん とれるぶ たじるで す!
16 月	ごはん カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ れいとうみかん ギョウにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま 油	ぶたにく だいす ギョウにゅう	にんじん たまね ぎ グリンピース きゅうり しょう が れいとうみかん	610 20.6 13.8 1.5	ぎょうの にくじゃ がは、カ レーあ じ!
17 火	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ギョウにゅう	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 ギョウにゅう	しょうが にんに く ながねぎ もやし ごまつな にんじ ん	620 27.6 19.0 2.2	とうふは、 だいすから できていて えいよう たっぷり!

日 曜	こんだてめい	黄のたべもの	赤のたべもの	緑のたべもの	エネルギー (kcal)	給食室より みなさんへひとこ と♡
18 水	ロールパン メルルーサのチーズやき やさいスープ バナナ ギョウにゅう	パン かたくりこ	メルルーサ チーズ とりにく たまご ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ バナナ	590 32.4 21.1 2.8	メルルーサ は、くせが なく食べや すい白身の 魚です。
19 木	ごもくうどん(ソフトめん) よもぎだんご ギョウにゅう	ソフトめん さとう よもぎだん ご	とりにく なるとわかめ あすき ギョウにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな	658 24.5 11.5 2.3	はるのかお りよもぎの はいったお だんごで す!
20 金	しらすごはん なつやすみのすぶた はるさめスープ ギョウにゅう	こめ むぎ ごま ごま油 さとう かたくりこ 油 はるさめ	しらす ぶたにく とりにく わかめ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ きゅう り ズッキーニ トマト あおな	628 21.9 17.1 2.4	しらすごは んでカルシ ウムをしっ かりとっ てね!
23 月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい かきたまじる ギョウにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	さば とりにく わかめ たまご ギョウにゅう	しょうが にんに く ながねぎ キャベツ にんじん たまね ぎ えのきだけ あおな	646 29.6 23.2 2.1	さばは、しょう がやんにんに くなど香辛料 を使ったたれに 漬けました。
24 火	ごはん ふりかけ ちくぜんに いそかあえ ギョウにゅう	こめ むぎ あ ぶら ごま じゃがいも さとう ごま あぶら	ちりめんじゃ こ とりにく だいすのり ギョウにゅう	にんにく たまね ぎ しょうが ごぼ う にんじん だけの こ こんにゃく さやいんげん ごまつな もやし	600 23.4 16.3 2.2	ぎょうのふ りかけは、 カレーあ じ! ごはん をしっかり たべてね!
25 水	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー バナナ ギョウにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく ギョウにゅう えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン バナナ	688 26.3 23.5 2.8	マカロニ グラタンは ルウから てづくり り!
26 木	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ れいとうみかん ギョウにゅう	ホットラーメ ン 油 かたくり こ ごま油 さとう	ぶたにく ギョウにゅう	にんにく しょう が にんじん たま ねぎ もやし さやいん げん キャベツ 長ね ぎ	698 27.7 16.7 2.6	あげぎょう ざは、こど もたちに大 人気のこん だてです!
27 金	コンコンすし にまめ みそしる ギョウにゅう	こめ さとう ごま	あぶらあげ きんときまめ とうふ みそ わかめ ギョウにゅう	かんそうあおじ そうが えのきだけ あおな	615 21.9 16.3 2.4	油揚げを たっぷり 使ったコ ンコンす しです。
30 月	ふじさわロールパン ポークビーンズ イエローキングメロン ギョウにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう バ ター こむぎこ	ぶたにく だいす ギョウにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム イエローキングメ ロン	611 25.2 20.6 2.5	ぎょうのデ ザートはこ れからが旬 のメロンで す!
31 火	ツアيفアン アーモンドフィッシュ とうふスープ ギョウにゅう	こめ もちこめ あぶら ごま油 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 とうふ たまご ギョウにゅう	にんじん だけの こ ごまつな しょう が ながねぎ はくさい グリーンピース	621 29.2 22.0 2.1	5月も今日で終 わり、だんだんと 暑くなりますが 熱中症に気をつ けましょう!

※材料等の都合により献立を変更することがあります。