



5月こんだてよていひょう



藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	熱ゆわの もとなる (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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)
1月	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 ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく えび ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	558 22.9 18.1 1.7
2月	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	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 牛乳	にんじん しめじ ながねぎ あおな	640 24.5 11.4 2.3
8月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでキャベツ さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ でんぶん あぶら さとう こま	かつお ぶたにく あぶらあげ 牛乳	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 えのきだ け こねぎ	617 32.4 21.7 1.9
9月	ツイファン アーモンドフィッシュ にらたまスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら さとう こまあぶら アーモンド こま でんぶん	ぶたにく かえりじゃこ とうふ たまご 牛乳	にんじん だけのこ こまつな にら	526 26.6 20.8 2.1
10月	セサミトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン グラニューと う こま でんぶん こまあぶら	ぶたにく 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	643 22.8 26.0 2.3
11月	ごはん ししゃものひもの きりほしだいこんのごまあえ きのこのとんじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま あぶら じゃがいも	ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	きりほしだいこん にんじん こまつな だいこん こんにゃ く しめじ えのきだけ ながねぎ	551 24.2 19.2 2.3
12月	ロールパン 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 ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも でんぶん	ハム とうふ たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん だけのこ レタス れいとうみかん	617 25.6 24.9 2.7
15月	ドライカレー やさしいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく 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	577 24.6 18.9 2.0
16月	えだまめごはん なつやすみのすぶた はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま さとう こまあぶら でんぶん あぶら はるさめ	ぶたにく とりにく わかめ 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	575 20.4 17.6 2.3
17月	こめころーるパン メルルーサのチーズやき まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	メルルーサ チーズ ベーコン しろういげんまめ とりにく 牛乳	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく しょうが コート トマト バナナ	652 37.4 22.9 2.7

日曜	こんだてめい	熱ゆわの もとなる (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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)
18月	ソフトめんミートソース バイクドポテト ブルー ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブルー	678 26.7 16.8 2.5
19月	ちゅうかどん わかめとながねぎのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう でんぶん こま	ぶたにく うすらたまご たけの えび あさり わかめ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけの こ ながねぎ れいとうみかん	554 22.6 14.6 2.9
22月	マーボーどん もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん	590 28.1 19.8 2.1
23月	ごはん やきのり ちくぜんに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	のり とりにく だいす わかめ たまご 牛乳	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ あおな	554 23.7 16.5 2.5
24月	くろパン マカロニグラタン さんしょくソテー ぎゅうにゅう	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 えび チーズ しろういげんまめ 牛乳	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	635 28.1 22.7 2.5
25月	ごはん さばのひもの いとこんぶのいために じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら 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 さやいんげん たまねぎ キャベツ	580 24.0 24.5 2.8
26月	とりにくとごぼうのおこわ とうふスープ ゆでそらめ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら さとう こま でんぶん	とりにく ぶたにく とうふ 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 そらめめ	529 24.4 18.2 1.8
29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 ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら こま	ぶたにく だいす 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 れいとうみかん	559 20.7 14.0 1.5
30月	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ ぎゅうにゅう	めん でんぶん ごまあぶら さとう あぶら 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 なら	645 27.2 16.6 2.6
31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 ぎゅうにゅう	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 ふじさわさん 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	564 25.1 20.5 2.5

*食材の都合により献立内容を変更することがあります。



クイズです！26日に1年生がそらまめのさやむきをします。どうして「そらめめ」というのでしょうか？
①空にむかってのびるから ②空からふってくるから ③空をとんでいるから

こたえ：①