

2020年6月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校

日 曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 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
17 水	あげパン ウィンナーとやさいのスープに ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース	636 20.5 29.5 2.3	ひさしぶり の給食! あげパンは シモン味
18 木	ごもくごはん ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	とりにく あおだいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ たけのこ だいこん こんにゃく ながねぎ	557 23.1 16.3 2.5	ごはんも 汁も、具も たっぷり 入れます!
19 金	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリーンピース パインかんりんこ おとうかん	723 22.9 20.6 1.9	カレーは 給食室で 手作り! しらす
22 月	そぼろごはん どさんこじる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく ぶたにく とうふ たまご みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	599 22.1 17.8 2.2	どさんこ バター なごみ入 みそ汁です
23 火	ふじさわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン パン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	713 35.3 29.4 2.6	ふじさわ ロールパン ふじさわ の小麦粉 が入っています
24 水	ジャンバラヤ ほたてのチャウダー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも こむぎこ すだちゼリー	ベーコン ぶたにく ほたて しらす けんちん だし しょうゆ ぎゅうにゅう	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	667 24.9 19.8 2.0	ほたての チャウダー 新メニュー です!
25 木	ごはん さわらのみそやき さわにわん ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	さわら みそ ぶたにく あぶら あけ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	574 28.5 18.1 2.0	白いごはん とおかずも いっしょに 食べよう!
26 金	けんちんうどん (ソフトめん) まめまめみそまめ すだちゼリー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こま さとう かたくりこ	とりにく あぶら あけ だいず みそ こやどろみ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	709 31.0 20.6 2.9	まめまめ みそ みそ みそ しょうゆ
29 月	せきはん ししゃものひもの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くり こま かたくりこ	さきげ とうふ ししゃも とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな	564 25.6 18.7 2.7	あおな には 栗を 入れます
30 火	ハンバーグサンド ABCスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム パセリ れいとうみかん	671 29.1 26.0 2.9	ABCスー プ アルファベット の形が 入っています

○「こんだてよていひょう」について○

 おうちの中の見やすい場所にはっておき、おうちで食事を用意するときの参考にしてください。

 エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分は、4年生の量を表示しています。学年によって提供量を変えているので、1～3年生はこれより少なく、5・6年生はこれより多い量が提供されます。

 材料の都合によって、献立の内容を変更することがあります。

 「かたくりこ」は、ばれいしょ（じゃがいも）でんぷんを使用します。

 「あおな」は、小松菜またはほうれん草を使用します。

 「すだちゼリー」は今回初めて給食で提供します。

? ご不明なことがありましたら、栄養士の羽鳥までお問い合わせください。

きゅうしよくしつ
○給食室のメンバーです○

ちょうりいん
〈調理員〉

ちょうりいん
〈パート調理員〉

えいようし
〈栄養士〉

きゅうしよく
○給食のキャラクター○ あかどん



ちょうりいん
調理員4～5人で
にんじん
ごぼう
みそ
御所見小の約500人分
の給食を作ります!

3人あわせて
ふじさわ
バランストリオです!

裏面のきゅうしよくだよりもご覧ください