

2020年 8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	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)	さんこう
		 熱や力に なる	 血・肉・骨の もとになる	 体の調子を ととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 水分 (g)	
24 月	いんげんまめのドライカレー さんしょくソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ふたにく しろいんげん まめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ セロリ コーン あかピーマン さやいんげん れいとうみかん	651 23.7 16.3 1.5	豆はおなかの 調子を良くし 病気を予防 してくれます。
25 火	あげパン ふたにくとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ふたにく 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 バナナ	681 22.7 29.1 2.2	あげパン 給食室で パンを あげています。
26 水	ごはん さわらのてりやき みそしる ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	さわら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	593 28.7 17.6 2.1	みそ汁は やさいの 臭どくさん です。
27 木	ごはん ひじきのふりかけ ちくせんに やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	ひじき とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	かんそうあかしそ しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく もやし さやえんどう あおな	602 22.3 16.4 2.2	ひじきの ふりかけ 手作りです。
28 金	しらすトースト トマトのスープスパゲッティ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら スパゲッティ	しらす チーズ あおのり ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ にんじん マッシュルーム トマト パセリ れいとうみかん	551 22.8 17.4 2.7	しらす トースト 新メニュー！
31 月	ごはん ふたにくとやさいのにもの はりはりづけ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	ふたにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こんにゃく しょうが さやえんどう きりぼしだいこん	581 20.5 13.7 2.0	はりはりガナ 七千太根を 甘酢でふた 煮ます。

※現時点での予定のため
今後変更になる
可能性があります。

しやうりおしき
修了式 給食なし