

4月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校



日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal)	えいようし より ひとこと
					たんぱく質 (g)	
11	ソフトめん肉うどん じゃがいもごま炒め くだもの(なつみ)	ソフトめん 砂糖 油 じゃがいも ごま	鶏肉 なた 牛乳	にんじん しめじ 長ねぎ 青菜 しょうが なつみ	593 24.1 15.9 2.7	今年度の給食もはじまります! がんばります!!
12	たけのこごはん しょうゆ豆 かきたま汁	米 麦 砂糖 ごま 片栗粉	油揚げ 青大豆 鶏肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳	にんじん 生たけのこ たまねぎ 青菜	574 24.7 17.2 2.1	春においしい『生たけのこ』を使ったごはんです。
13	あげパン(シナモン) ウィンナーと野菜のスープ煮 くだもの(バナナ)	パン 油 砂糖 じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	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	689 20.9 30.6 2.2	人気メニューのあげパン! シナモン味です。
14	ビビンバ わかめと大根のスープ くだもの(美生柑)	米 麦 ごま油 砂糖 ごま アーモンド ラー油 片栗粉	牛肉 豚肉 わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし 小松菜 だいこん 青菜 みしょうかん	607 23.3 19.6 2.1	ビビンバには8割りアーモンドをいれて食感がとてもいいです。
17	ごはん ぶりかけ(小松菜) 生揚げと野菜のそぼろ煮 かんぴょうのたまごとじ汁	米 麦 ごま油 ごま 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	ちりめんじゃこ かつおぶし 豚肉 生揚げ 卵 牛乳	小松菜 にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう 小ねぎ	650 26.8 20.7 2.3	手作りのソフトぶりかけです、ごはんが進むこと間違いなし!
18	ソフトめんきつねうどん 春巻	ソフトめん 砂糖 ごま油 春雨 春巻の皮 小麦粉 油	豚肉 なた 油揚げ みそ 牛乳	にんじん 長ねぎ 青菜 しょうが たけのこ ちら	687 26.9 23.8 3.0	春巻きは具から1つ1つ手作りで作っています。
19	ごはん ししゃもの干物 ひじきの炒り煮 みそ汁	米 麦 油 砂糖 ごま	ししゃも 鶏肉 ひじき 大豆 高野豆腐 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきだけ	570 24.2 18.7 2.2	学校のみそ汁は具たくさんでおいしいです。
20	カレーライス フルーツあえ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 白いんげん豆 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース パイン缶 みかん缶 黄桃缶	716 22.0 19.2 1.8	1年生の給食が今日から始まります!!
21	ふじさわロールパン 鮭のパン粉焼き ミネストローネ	パン マヨネーズ パン粉 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	鮭 チーズ ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	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	698 35.2 28.7 2.5	鮭にマヨネーズで下味をつけ、パン粉をまぶしてオーブンで焼きます。

こんげつのもくひょう

きゅうしよくのじゅんぴをてぎわよくしましよ



日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal)	えいようし より ひとこと
					たんぱく質 (g)	
24	そぼろごはん どさんこ汁 くだもの(清見)	米 麦 砂糖 油 じゃがいも バター	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン 長ねぎ 清見オレンジ	627 22.6 18.0 2.1	そぼろごはんはそぼろと、たまご、グリーンピースの3色おかずをあわせています。
25	ツナトースト ABCスープ くだもの(バナナ)	パン マヨネーズ 砂糖 ごま じゃがいも マカロニ	ツナ 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	567 20.0 21.1 2.5	ツナとたまねぎをマヨネーズで和えて具を作り、パンにぬってやきます。
26	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 若竹汁	米 麦 砂糖 ごま ごま油	さば わかめ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ 青菜	583 25.8 19.9 1.7	さばに、韓国風のピリ辛ダシをかけて食べます。
27	米粉ロールパン クリームシチュー キャベツとベーコンのソテー	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	603 26.7 24.2 2.6	米粉ロールパンは、もちもちとしていてとても人気があります。
28	チキンライス 野菜スープ くだもの(バナナ)	米 麦 油 片栗粉	鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ バナナ	564 21.0 16.0 2.3	4月最終日、新たなクラスでの給食時間はどうでしたか?

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。

給食の栄養価について

給食の栄養価は、文部科学省の「日本食品標準成分表」を基に算出しています。藤沢市では令和5年度4月から、最新の8訂成分表を用いて栄養価を算出いたします。従来までの献立表と比べると全体的にエネルギー値が下がっていますが、これは計算方法が変更になったためです。給食の内容や提供量は変わりませんのでご了承ください。

【4月または5月分給食費について】

4・5月分の引き落としは5月31日(水)になります。

1年生 4,500円(5月分) + 1,890円(4月分) = 6,390円
2~6年生 4,500円 × 2か月分 = 9,000円

口座残高のご確認をお願いいたします。

【白衣について】

給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンがけもあわせてよろしくをお願いします。

