



4月 こんだてよていひょう

藤沢市立石川小学校

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)
					たんぱく 質(g)
8 ・ 木	ぎゅうどん わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにく ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ にんじん だいこん あおな しょうが きよみオレンジ	598 22.9 16.0 2.3
9 ・ 金	あげパン (シナモン) ウィンナー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 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 パセリ バナナ	675 20.6 30.6 2.3
12 ・ 月	たけのこごはん さわらのみそやき ゆでやさい すましじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま	あぶらあげ さわら みそ なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ (生) キャベツ えのきだけ ながねぎ あおな	595 31.2 18.8 2.7
13 ・ 火	ごはん なつとう しんじゃがいもと ぶたにくのもの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	なつとう ぶたにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく キャベツ さやえんどう あおな	620 26.0 17.5 2.2
14 ・ 水	うさぎパン コーンシチュー キャベツとベーコンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きよみオレンジ	673 25.8 25.9 2.7
15 ・ 木	チャンポン (ソフトめん) はるまき あまなつみかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるまき はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ さやえんどう たけのこ なら あまなつみかん	668 27.5 20.1 2.2
16 ・ 金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ししゃもとりにく ひじき だいず こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	581 24.5 19.3 2.5

★献立は都合により変更になることもあります。

★栄養価は4年生の提供量を記載しています。

★スープは「鶏ガラ」「豚骨」、だし汁は「さばけずり節」からとっています。

★たまごは「鶏卵」、あおなは「小松菜」または「ほうれん草」を使っています。



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)
					たんぱく 質(g)
19 ・ 月	1年生 給食開始 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 しろいんげんまめ 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 う・フランスかん おうとうかん	723 21.8 19.2 1.8
20 ・ 火	そぼろごはん どさんこじる バナナ 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 たまご ぶたにく とうふ 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 バナナ	696 23.3 18.2 2.1
21 ・ 水	ガーリックトースト にくだんごスープ なつみ ぎゅうにゅう	パン マーガリン ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご おから ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ なつみ	518 20.9 21.3 2.4
22 ・ 木	ごはん ぶりかけ いりどり みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう	ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく だいず あさり とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごまつな しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやえんどう ながねぎ	588 26.2 17.1 2.6
23 ・ 金	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 マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう 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	691 33.8 28.1 2.5
26 ・ 月	チキンライス ごぼうのポターージュ きよみ 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	とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ごぼう パセリ きよみオレンジ	618 21.7 17.6 2.4
27 ・ 火	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	さば みそ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん えのきだけ もやし さやえんどう	645 29.5 24.1 1.7
28 ・ 水	にくうどん(ソフトめん) やさいのマヨネーズやき みしょうかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく なると ハム ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな さやいんげん みしょうかん	663 26.6 17.4 2.6
30 ・ 金	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに わかたけじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ グリーンピース たけのこ あおな	594 23.9 17.4 2.4