

4月 こんだてよていひょう

藤沢市立片瀬小学校

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)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
10	★大人気★ あげパンでスタート あげパンとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	640 20.6 30.5 2.2
11	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいもごまいため ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	582 25.8 14.3 2.5
12	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	538 23.9 20.9 2.3
15	ビビンバ わかめとだいこんのスープ なつみ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	546 23.2 19.8 2.2
16	たけのこごはん しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	527 23.9 16.8 2.1
17	じゃこトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	553 22.6 22.8 2.7
18	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい わかたけじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	547 26.4 20.4 2.1
19	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	646 21.7 19.2 1.8

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)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をとのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
22	ふじさわランチ 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	黄	赤	緑	640 33.8 28.0 2.5
23	そばろごはん どさんこじる あまなつみかん ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	582 22.6 18.3 2.1
24	チキンライス まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	576 22.1 17.4 2.2
25	ソフトめんチャンポン はるまき ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	638 27.6 20.5 2.4
26	★大人気★はるまき！手作りです！ ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそばろに かんぴょうのたまごとじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	590 25.7 19.6 2.2
30	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい みそ汁 ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	578 27.4 18.9 1.8

おはしを
使わないで食べる
日が4日連続で
あります！
1年生はこの期間
で少し給食に
なれることが
できたらと
思います☆

★材料の都合により、献立が変更になる場合があります。
 献立表食材の記載について（お知らせ）
 ※スープは「鶏がら」と「豚骨」、だし汁は「さばけずり節」でとっています。
 ※たまごは「鶏卵」、あおなは「こまつな又はほうれんそう」、かたくりこは「ばれいしょでんぶん」をつかっています。

朝ごはんを食べると いいことがあるよ！

- 脳や体にエネルギー源が補給される
- 体温が上がる
- 胃腸が動き、排便しやすくなる
- 生活リズムがととのう

毎日、しっかり朝ごはんを食べるようにしよう

調理員募集中！

詳しくは学校給食課
までお願いします。
電話（直通）
0466-50-8247