

4月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：決まりを守って食事の準備をしよう



日曜	こんだて	ねつやカのもとなる	体をつくる(血・肉・骨のもとなる)	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
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
11 火	あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも	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 パナナ グリーンピース	638 19.7 28.6 2.0	給食スタート たくさん食べて しょうぶな からだをつくりま しょう
12 水	ビビンバ わかめとだいこんのスープ くだもの 牛乳	米 むぎ ごま油 さとう ごま アーモンド かたくりこ	ぶたにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし こまつな だいこん あおな なつみ	577 23.2 20.1 2.1	なつみ…カラマ ツランオレン ジとほんかんを かけあわせたく だもの
13 木	ソフトめんチャンポン じゃがいものごまいため くだもの 牛乳	ソフトめん 油 かたくりこ さとう ごま じゃがいも	ぶたにく えび あさり 牛乳 かまぼこ	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 みしょうかん	618 26.2 14.4 2.3	みしょうかん (美生柑)…和 製グレープフ ルーツと呼ばれ ることもある
14 金	だけのこごはん しょうゆめめ かきたまじる 牛乳	米 むぎ ごま さとう かたくりこ	油あげ とうふ あおだいず とりにく わかめ たまご 牛乳	にんじん だけのこ たまねぎ あおな	539 24.9 17.4 2.1	だけのこは生の だけのこを給食 室でゆでてつか います
17 月	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとしじる 牛乳	米 むぎ ごま油 ごま 油 さとう じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく たまご なまあげ 牛乳	こまつな にんじん たまねぎ こねぎ グリーンピース かんぴょう	604 26.7 20.7 2.0	かんぴょう…ゆ うがおの笑をう すくむいてほし たもの、主な産 地は栃木・茨城
18 火	ツナトースト ABCスープ くだもの 牛乳	パン マカロニ ごま さとう マヨネーズ じゃがいも	ツナ ぶたにく 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	546 20.0 21.2 2.4	ABCスープ… アルファベット マカロニをつ かった塩味の スープです
19 水	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま	ししゃも ひじき とりにく だいず こうやとうふ みそ とうふ 油あげ 牛乳	にんじん キャベツ こんにゃく たまねぎ えのきだけ	531 24.5 18.5 2.2	ひじき…カルシ ウムを多くふく みます
20 木	カレーライス フルーツあえ 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しょういんげんまめ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パイン みかん おうとう	666 22.1 19.4 1.6	1年生給食 スタート
21 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 牛乳	パン パンこ マヨネーズ 油 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 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	659 35.5 28.8 2.5	ふじさわランチ (ふじさわロー ルパン・トマ ト・だいずをつ かいます)
24 月	そぼろごはん どさんこじる くだもの 牛乳	米 むぎ さとう 油 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 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレング	573 23.7 16.1 2.0	くだもの きよみオレング

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。

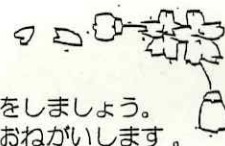
藤沢市立駒寄小学校

2023年度

日曜	こんだて	ねつやカのもとなる	体をつくる(血・肉・骨のもとなる)	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
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
25 火	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 牛乳	パン 油 じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン 牛乳 とりにく チーズ しょういんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	558 25.6 24.3 2.5	やさしいもっか りたべましよう
26 水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさしい ちゅうかとうふスープ 牛乳	米 むぎ さとう ごま ごま油 はるさめ かたくりこ	さば ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし	599 29.2 23.2 1.8	さば…赤身の魚 で、鉄分・ビタ ミン類を多くふ くむ
27 木	ソフトめんきつねうどん はるまき 牛乳	ソフトめん さとう ごま油 はるさめ はるまきのかわ こむぎこ 油	ぶたにく なると みそ 牛乳 油あげ	にんじん ながねぎ あおな しょうが だけのこ なら	702 27.9 24.3 3.0	はるまき…給食 室でつくります
28 金	チキンライス やさしいスープ くだもの 牛乳	米 むぎ 油 かたくりこ	とりにく たまご 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 パナナ	519 20.7 14.4 2.2	くだもの バナナ



ご入学・ご進級おめでとうございます
それぞれに期待に胸をふくらませる季節ですね。
今年度も給食を楽しくしっかり食べて、健康なからだづくりをしましょう。
安全でおいしい給食をつくっていきたいと思います。よろしくおねがいします。



食材について…

- ☆砂糖…「きび砂糖」 塩…「天然塩」 酢…「米酢」を使っています。
- ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。
- ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。
- ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草です。
- ☆藤沢市で給食に使用する食材を裏面にのせてあります、参考にしてください。

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
献立表に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。
栄養成分のうち、健康を保つために注意していく必要のあるエネルギー・たんぱく質
脂肪・塩分をのせてあります。4年生の配食量の数値です、参考にしてください。

おねがい

- ＊毎月配られる献立予定表は見やすいところにはっておきましよう。
- ＊給食の白衣を持ち帰った時は、洗濯、殺菌のためアイロンがけ・補修にご協力をおねがいします。
(白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤等での洗濯をおねがいします。)