

こんだてよていひょう

2022年度 藤沢市立俣野小学校

ひ ょうび	こんだてめい	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ や ちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにく ほねになる	からだのちょうしをととのえる びょうぎをふせぐ	
11 げつ	あげパン(シナモン)	パン あぶら	ぎゅうにゅう	セロリたまねぎ	684
	ウイナーとやさいのスープ	さとう じゃがいも	ベーコン ウイナー	にんじん キャベツ	20.9
	バナナ	いんげん	いんげん	コーン グリンピース	30.6
	ぎゅうにゅう	スター!!	いちばんにんきの シナモンあじ	バナナ	2.3
12 か	ぎゅうどん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎしらたき	575
	わかめとながねぎのスープ	あぶら さとう	ぎゅうにく わかめ	えのきだけ ながねぎ	21.8
	きよみ	でんぷん ごま		きよみ	15.2
	ぎゅうにゅう				2.2
13 すい	たけのこごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ	581
	さわらのてりやき	とれたてしんせん! なまたけのこ	さとう	しょうが	30.1
	ゆでやさい	ごま	とりにく さわら	キャベツ	18.9
	すましじる	ぎゅうにゅう	とうふ わかめ	あおな	2.6
14 もく	ソフトめんかきたまうどん	めん さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	629
	じゃがいものごまいため	でんぷん あぶら	とりにく たまご	しめじ ながねぎ	24.6
	みしょうかん	じゃがいも ごま	いんげん	あおな しょうが	16.0
	ぎゅうにゅう		にほんの グレープフルーツ	みしょうかん	2.7
15 きん	ごはん ししゃものひもの	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ	666
	とりにくとだいのうまに	あぶら さとう	ししゃも とりにく	だいこん ごぼう	29.7
	りきゅうじる	ごま	だいち あぶらあげ	にんじん しめじ	24.3
	ぎゅうにゅう	ねりごまの みそ	みそ		2.2
18 げつ	アーモンドトースト	パン マーガリン	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	578
	とうふだんごスープ	グラニューとう	とうふ とりにく	しめじ はくさい	20.8
	バナナ	でんぷん さとう	たまご	あおな バナナ	28.5
	ぎゅうにゅう	アーモンド			2.5
19 か	ごはん なつとう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	584
	しんじゃがいもとぶたにくのもの	あぶら じゃがいも	なつとう ぶたにく	たけのこ にんや	23.4
	みそ	さとう	みそ	キャベツ もやし	15.4
	ぎゅうにゅう		さやいんげん	えのきだけ	2.2

~献立表の記載について~

- ☆油は「米油」、酢は「米酢」、でんぷんは「馬鈴薯でんぷん」、たまごは「鶏卵」を使用します。
- ☆スープは「鶏骨」「豚骨」、だしは「さば削り節」「昆布」などでとっています。
- ☆材料名の「あおな」は、出荷状況によって小松菜またはほうれん草を使用します。
- ☆トマトは「ホールトマト」、「トマトピューレ」もふくみます。
- ☆表記にはありませんが、塩、しょうゆ、酒、ソース、みりん、カレー粉、ケチャップ、スパイス等の調味料も使用しています。

見やすいところに
はっておきましょう



4月・5月の給食費について

4・5月分の引き落としは5月31日(火)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

残高のご確認をお願いいたします。

出典：たよりになるね！食育ブック（少年写真新聞社）無断での転載・複製を禁じます。

給食がはじまります！



こんげつのもくひょう

しょくじのじゅんぴをしっかりとしましょう

ひ ょうび	こんだてめい	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ や ちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにく ほねになる	からだのちょうしをととのえる びょうぎをふせぐ	
20 すい	ふじさわロールパン	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう	パセリ にんにく	682
	さけのぼんこやき	パンこ あぶら	さけ チーズ	セロリ にんじん	33.1
	ミネストローネ	じゃがいも さとう	ベーコン とりにく	たまねぎ トマト	27.9
	ぎゅうにゅう	ふじさわ ランチ	マカロニ	グリンピース	2.5
21 もく	カレーライス	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが	689
	さんしょくソテー	あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん	22.5
	ぎゅうにゅう	バター こむぎこ	しろいんげんまめ	グリンピース	20.0
			コーン さやいんげん		2.1
22 きん	そぼろごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	グリンピース	628
	どさんこじる	さとう あぶら	とりにく たまご	にんじん コーン	22.6
	あまなつ	じゃがいも	ぶたにく とうふ	ながねぎ	18.1
	ぎゅうにゅう	みそ わかめ		あまなつ	2.1
25 げつ	うさぎパン	パン あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	633
	クリームシチュー	じゃがいも	ベーコン とりにく	マッシュルーム	23.1
	フルーツあえ	こむぎこ なまクリーム	しろいんげんまめ	キャベツ パセリ	24.3
	ぎゅうにゅう		だっしふんにゅう	みかん おうとう バイン	2.2
26 か	ごはん さばのひもの	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	680
	ひじきのいりに	あぶら さとう	さば とりにく	キャベツ	26.9
	みそ	ごま じゃがいも	ひじき だいち		26.8
	ぎゅうにゅう	あぶらが のってます!	こうやどうふ みそ		2.4
27 すい	ピピンパ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが	599
	にらたまスープ	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ	23.5
	りんご	ごま ラーゆ	たまご	もやし こまつな	18.6
	ぎゅうにゅう	でんぷん	たまねぎ	にらりんご	2.1
28 もく	ソフトめんチャンポン	めん あぶら	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが	670
	はるまき	ごまあぶら でんぷん	えび ぶたにく	にんじん しめじ いら	27.3
	きよみ	さとう はるさめ	かまぼこ みそ	はくさい もやし	20.3
	ぎゅうにゅう	はるまきのかわ	こむぎこ	ながねぎ たけのこ きよみ	2.4

*材料の都合により献立を変更することがあります

給食室みんなで力を合わせて
がんばります!
1年間どうぞよろしく
お願いいたします。

ふじさわ
バランストリオ

よろしくね!



きーくん あかどん みどりん