

4月 こんだてよていひょう



藤沢市立六会小学校

日にち	こんだてめい 	きいろの食品 ねつやちからになる	あかの食品 ち・にく・ほねになる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
11 火	ぶたどん ちゅうかとうぶスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ にんじん はくさい もやし	591
					25.0
					17.9
					2.3
12 水	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 <i>旬の生たけのこを使います</i>	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ あおだいず とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ (生) たまねぎ あおな	539
					24.8
					17.3
					2.2
13 木	あげパン(シナモン) とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう かたくりこ	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ はくさい あおな バナナ	593
					21.8
					28.4
					2.6
14 金	ソフトめんチャンポン じゃがいものごまいため なつみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	ぶたにく えび あさり なると 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 なつみ	575
					25.2
					13.7
					2.3
17 月	ツナトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう <i>食パン1枚 ずつに具をのせて、オープンで焼きます</i>	パン マヨネーズ さとう ごま じゃがいも マカロニ	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	549
					20.5
					21.2
					2.5
18 火	ピピンパ わかめとだいこんのスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド ラーゆ かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな みしょうかん	580
					23.2
					19.9
					2.2
19 水	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそじる 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 こうやとうふ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきだけ	531
					24.2
					18.8
					2.3
20 木	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう <i>1ねんせい ぎゅうしょく スタート!</i>	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぶたにく しろういげんまめ 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 りんご パインかん みかんかん おうとうかん りんごかん	672
					21.7
					19.3
					1.8

★材料の都合により、献立およ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、最新の八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。

日にち	こんだてめい 	きいろの食品 ねつやちからになる	あかの食品 ち・にく・ほねになる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
21 金	そばろごはん どさんこじる きよみ ぎゅうにゅう <i>ふじさわ産の大豆・トマトを使う予定です</i>	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	しょうが えだまめ にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	579
					22.9
					18.4
					2.2
24 月	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 <i>ふじさわランチ</i>	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	658
					34.7
					28.9
					2.6
25 火	チキンライス たまごいりやさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ	とりにく たまご 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 キャベツ バナナ	541
					21.5
					16.5
					2.3
26 水	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	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	さば わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たけのこ えのきだけ あおな	532
					25.7
					19.8
					2.0
27 木	こめころーるパン クリームシチュー キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく しろういげんまめ チーズ だいずんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	636
					28.4
					27.6
					2.8
28 金	ソフトめんきつねうどん はるまき ぎゅうにゅう <i>はるまきも 手作りです!</i>	ソフトめん さとう ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら	ぶたにく なると あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな しょうが たけのこ ちら	664
					26.9
					23.8
					3.0

<保護者の方へ お知らせとお願い>



☆栄養価は3・4年生の提供量を記載しています。1・2年 約85% 5・6年 約115%となります。

★白衣について 給食当番の白衣は、共用で使用するため、あまり香りの強くない洗剤等で洗濯をお願いします。

☆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 残高のご確認をお願いいたします。