

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 ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)		さんこう
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
11	火	ビビンバ わかめとだいこんのスープ くだもの ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	535 21.7 18.9 2.0	今日から今 年度の給食 がはじまり ます！
12	水	チャンポン(ソフトめん) じゃがいものごまいため くだもの ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	584 24.5 14.0 2.2	今年度も、 おいしくて 安全で安心 な給食を 作って
13	木	あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	653 20.5 29.9 2.1	いきます。 どんな給食 が登場する か、お楽しみに！
14	金	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	522 24.3 17.7 2.2	今日の竹の 子は、生の ものを使用 します！
17	月	ツナトースト ABCスープ くだもの ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	600 20.4 21.2 2.4	今日のくだ ものはバナ ナです。
18	火	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	黄	赤	緑	523 24.6 18.7 2.3	ししゃもはカル シウムたっぷり です。献立しつ ぽまで食べま しょう。
19	水	きつねうどん(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	654 25.9 23.4 2.8	はるまきは番 葱の野菜を多い いたで食べるに なります。
20	木	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	636 21.4 19.7 1.8	今日から新 1年生の給 食がはじま ります！
21	金	チキンライス やさいスープ くだもの ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	536 21.6 15.2 2.3	チキンライ スは大人気 メニュー。 上手に配食 しましょう！
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	黄	赤	緑	647 34.8 28.4 2.4	願尺でどれ だ小麦粉が 入っている パンです。
25	火	そぼろごはん どさんこじる くだもの ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	549 23.5 15.6 3.2	どさんこ汁 は、北海道 で採れる食 材がたくさん です。
26	水	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る ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	599 25.4 20.0 3.2	かんぴょう は、ゆづが あのお美で す。年に何 回か乾燥し

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 ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	水分 (g)	さんこう
27	木	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 ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	609 27.0 25.9 2.7	キャベツには、「 碧玉」と「冬 玉」がありま す。碧玉はふん わりした巻きに なっているのが 特徴です。		
28	金	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい わかだけじる ぎゅうにゅう	黄	赤	緑	516 25.4 19.8 2.0	ヤンニョム カンジャン は韓国の方 能だれ。お いしい！		

食育啓発冊子 大切です！食生活

食習慣は、子どものころの習慣がその後に大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。

学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってまいりました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。

物資などの関係により、献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

QRコードを作成しましたので、見てください！

白衣について
 給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンかけをお願いします。

給食当番の身支度の約束

清潔な身支度で給食を配るために、守ってほしい約束があります。

- マスクは、口と鼻が隠れるように身につけましょう。
- 石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- つめは短く切っておきましょう。
- ハンカチを用意しましょう。
- 帽子(三角巾)は髪の毛が出ないようにかぶりましょう。
- 清潔な白衣を着ましょう。

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。

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 0466-50-8247