

4月 こんだてよていひょう

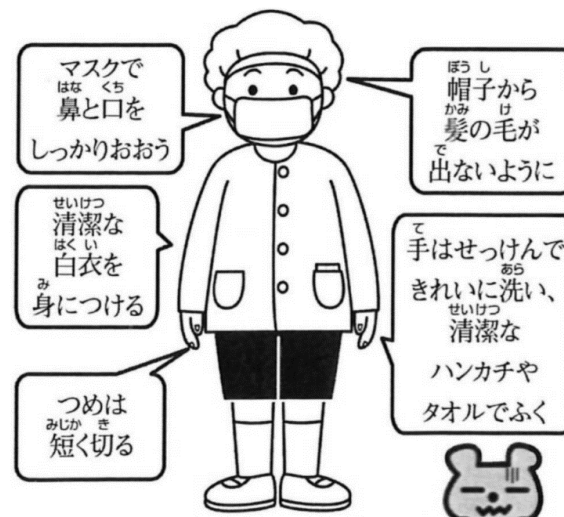
2024/04/08/藤沢市立大道小学校

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとになる (エネルギーになる) 黄	からだをつくる (ち・ほね・きんにくになる) 赤	からだのちょうしをととのえる (びょうきをふせぐ) 緑	エネルギー(kcal)	ひとこと	
					たんぱく質(g)		脂質(g)
10	水	ピビンパ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こまあ ぶら/さとう/こま らうゆ/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/きよみオレンジ	537 21.8 16.3 2.2	こんかいのピビンパは、アーモンドがはいりません。
11	木	あげパン(シナモン) ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/さとう/ じゃがいも	ベーコン/ウィン ナー/ぎゅうにゅう	セロリ/たまねぎ/ にんじん/コーン/ キャベツ/グリン ピース/バナナ	658 21.0 30.6 2.2	あげパンは、せんの美味しいじだいにたんじょうしたスーパースター☆
12	金	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	こめ/むぎ/あぶら/ さとう/こま	ししゃも/とりにく/ ひじき/だいず/こ うやどうふ/あぶら あげ/みそ/ぎゅう にゅう	にんじん/こんにゃ く/だいこん/こぼ う/しめじ/ながね ぎ	562 24.4 21.0 2.3	にがてなもので、すこしづつなれていけるといいですね。
15	月	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	ソフトめん/あぶら/ かたくりこ/さとう/ じゃがいも/こ ま	ぶたにく/えび/あ さり/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/ にんじん/たまね ぎ/しめじ/はくさ い/もやし	619 26.9 14.5 2.6	このきせつは、しんじゃがいもと、しんたまねぎがとどきます。
16	火	たけのごはん しょうゆめめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ こま/かたくりこ	あぶらあげ/あおだ いす/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 24.9 17.4 2.1	このひの たけのこは、「生」をつかいます。
17	水	ごはん さばの ヤンニウムカンジャンかけ ゆでやさい わかたけじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ こま/こまあぶら	さば/とうふ/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/あおな	544 26.3 20.4 2.0	よくかむ しゅうかんがつくと、ことばがはっきりします。はやくちことばがとくいになるかも。
18	木	じゃこトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/ こま/じゃがいも/ マカロニ	ちりめんじゃこ/ チーズ/あおのり/ 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/パ ナナ	568 22.7 22.8 2.7	アルファベットマカロニがはいっているにんきメニューです。
19	金	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/ あぶら/じゃがいも/ バター/ こむぎこ	ぶたにく/しろいん 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/グリンピース/ パインかん/みかん かん/りんごかん	668 21.9 19.8 1.8	1ねんせいきゅうしよくスタート!
22	月	そばろごはん どさんこじる きよみ ぎゅうにゅう	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	グリンピース/にん じん/コーン/なが ねぎ/きよみオレンジ	577 23.9 16.3 2.1	どさんこじるは、バターのかおりがふんわりかおるみそしるです。
23	火	チャンポン はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶら/ かたくりこ/こま あぶら/さとう/は るさめ/はるまきの かわ/こむぎこ	ぶたにく/えび/か まほこ/みそ/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/たけのこ /ら	638 27.6 20.5 2.4	はるまきも、1からてづくりです。730ほんくらいまきます。

日曜	こんだてめい	ねつやちからのもとになる (エネルギーになる) 黄	からだをつくる (ち・ほね・きんにくになる) 赤	からだのちょうしをととのえる (びょうきをふせぐ) 緑	エネルギー(kcal)	ひとこと	
					たんぱく質(g)		脂質(g)
24	水	チキンライス まめのポターージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/ じゃがいも/バター/ こむぎこ	とりにく/しろいん げんまめ/だっしふ 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/ グリンピース/パセ リ/バナナ	594 22.5 17.5 2.2	おめかにかがてでものみやすいポターージュです。
25	木	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	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/ペ コン/とりにく/だ いす/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/ グリンピース	634 33.4 27.1 2.4	ふじさわランチ ふじさわでれたしよくざいを2ついじょうつかいます。
26	金	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じる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こま/あ ぶら/じゃがいも/ さとう/かたくりこ	かつおぶし/ちりめ ん/しょうが/ぶ たにく/なまあげ/ たまご/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/ グリンピース/か んぴょう/こねぎ	596 25.7 20.0 2.2	こんかいのふりかけは、ちりめんじゃこ・かつおぶし・のり・こまをつかいます。
30	火	ソフトフランスパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー きよみ 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 ム	ベーコン/とりにく/ チーズ/だっしふ んにゅう/ぎゅう にゅう/しろいんげ んまめ	たまねぎ/にんじん/ マッシュルーム/ キャベツ/パセリ/ さやいんげん/コー ン/きよみオレンジ	583 25.5 22.4 2.5	シチューは、こけいのルーはつかわずに、こむぎことバターを30ぶんよわびでいためてつくりまます。

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

きゅうしよくとうぼんのふくそう

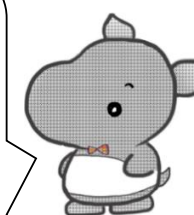


ボクは、だいどうしょうがっこうのきゅうしよくのキャラクター、バクのようせい「バックン」。
まいにちクラスにくばるおたより「バクバクつうしん」で、たべものについてしょうかいするよ。しっかりたべて、みんなでげんきいっぱいになるバク〜!

体調が悪いときは当番ができません。
↓こんな人は先生に相談してください。

<input type="checkbox"/> 下痢をしている	<input type="checkbox"/> 風邪をひいている
<input type="checkbox"/> おなか痛い	<input type="checkbox"/> 熱っぽい
<input type="checkbox"/> 吐き気がする	<input type="checkbox"/> 手や指に傷がある

まずは、きゅうしよくとうぼんのふくそうをチェックするバク。
マスクは、きゅうしよくとうぼんをするときのたいせつなアイテム! わすれないように、きをつけるバク〜!



4がつのきゅうしよくもくひょう:きゅうしよくのじゅんびをじょうずにしましよ