

4月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校(10)

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)	からだをつくる(ち・ほね・きんにくになる)	からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせく)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
	こんだてめい	きーくん	あかどん	みどりん		
9木	ぶたどん みそしる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/ごま/かたくり/じゃがいも	ぶたにく/なまあげ/あさり/みそ/ぎゅうにゅう	たまねぎ/しらたき/えのきだけ/ながねぎ/きよみオレンジ	618 26.8 19.6 2.4	今年度も校長先生が食べた給食の写真が不定期で学校HPにアップされます。是非ご覧ください。
10金	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/グリーンピース/バナナ	661 21.1 30.6 2.2	みんな大好きあげパン! 2日連続で早く食べ終わる献立なので、新しいクラスの給食のルールをしっかり覚えましょう。
13月	ソフトめんとうにゅうチャンポン じゃがいもごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶら/さとう/じゃがいも/ごま	ぶたにく/かまぼこ/えび/みそ/とうにゅう/あさり/ぎゅうにゅう	しょうが/にんにく/にんじん/しめじ/はくさい/コーン/もやし	589 26.6 15.9 2.3	豆乳を入れることでまろやかなになるうえに、塩分控えめでも違和感なくおいしく仕上がります。
14火	ごはん さわらのてりやき やさいのごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ごま/かたくり	さわら/とりにく/とうふ/わかめ/たまご/ぎゅうにゅう	しょうが/もやし/あおな/にんじん/たまねぎ	591 34.4 20.5 2.4	今回は照り焼きのタレがかかります。いつもとは一味違う照り焼きになりますよ~!
15水	ツナトースト あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/さとう/ごま/あぶら/じゃがいも/バター/こむぎこ	ツナ/ベーコン/あさり/たっしふんにゅう/ぎゅうにゅう	たまねぎ/セロリ/にんじん/パセリ/バナナ	611 23.4 27.3 2.8	食パンは、低・中・高で厚みが異なります。それ以外のパンは、大きさが異なります。
16木	たけのこごはん しょうゆまめ せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/せんべい	とりにく/あぶらあげ/あおな/ぎゅうにゅう	にんじん/たけのこ(生)/ごぼう/ながねぎ/あおな	571 26.0 16.9 2.2	普段は水煮のタケノコを使っていますが、この日は生のタケノコを使います。年に1度の貴重な日です☆
17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/ごま/かたくり	ししゃも/とりにく/ひじき/たけのこ/うやとうふ/あぶらあげ/みそ/ぎゅうにゅう	にんじん/だいこん/ごぼう/しめじ/ながねぎ	581 25.8 22.5 2.3	給食ではいろいろな食べ物が出ます。食べられないものもあると思いますが、まずはチャレンジしてみよう!
20月	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/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/グリーンピース/パインかん/みかんかん/おうとうかん	666 22.2 19.3 1.8	1年生給食スタート
21火	そぼろごはん 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	グリーンピース/にんじん/コーン/ながねぎ/きよみオレンジ	609 24.4 19.5 2.1	1年生も食べやすい献立を並べています。少しずつ慣れてもらえるとうれしいです。
22水	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/ベーコン/とりにく/たけのこ/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/グリーンピース	661 35.2 29.2 2.5	藤沢産の小麦を使った藤沢0-11と藤沢産の大豆とトマトを使ったミネストローネが出ます。
23木	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/ごま/あぶら/じゃがいも/かたくり	ちりめんじゃこ/ぶたにく/いりだいす/なまあげ/たまご/ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ/にんじん/たまねぎ/グリーンピース/かんぴょう/えのきだけ/こねぎ	615 28.1 20.8 2.3	小さなやわらかいかんぴょうが浮かんだかんぴょうの卵とじ汁。優しい見た目と味が特徴です。

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)	からだをつくる(ち・ほね・きんにくになる)	からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせく)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
	こんだてめい	きーくん	あかどん	みどりん		
24金	くろパン クリームシチュー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン/あぶら/じゃがいも/バター/こむぎこ/なまクリュー	ベーコン/とりにく/チーズ/たっしふんにゅう/ぎゅうにゅう/しろいんげん	たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/キャベツ/パセリ/コーン/さやいんげん	622 26.2 25.4 2.5	やわらかいパンでも、あわてて食べるとのどに詰まると危険です。口に入れる量を考えてよくかんで食べましょう。
27月	きつねうどん(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん/さとう/ごま/あぶら/はるまき/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/にら	708 28.9 24.7 2.9	1年生は初めてのソフトめんです。食べ方が少し難しいので、少しずつ慣れてもらえたらと思います。
28火	ごはん やきのり かつおとだいすのごまがら ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/さとう/ごま/じゃがいも	かつお/だいす/みそ/あぶらあげ/あさり/ぎゅうにゅう	しょうが/キャベツ/にんじん/もやし/たまねぎ/ながねぎ	669 35.1 24.2 1.9	藤沢産のキャベツと三浦産ののりができます。ごはんと一緒に食べてください。
30木	チキンライス かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/じゃがいも/かたくり	とりにく/ベーコン/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/パセリ/バナナ	577 23.7 17.7 2.3	混ぜご飯で一番人気なチキンライスです! バナナは、1人1/2本です。

※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。

給食のきまりを身に付けよう!

給食当番の身支度

つめ



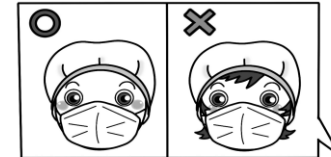
伸びたつめと指のすきまには
ごみがたまりやすくなります。

手洗い



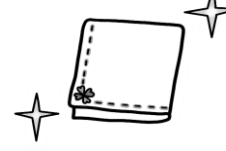
トイレをすませ、せっけんで
しっかり洗いましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。
長い髪の方は後ろでまとめます。

ハンカチ



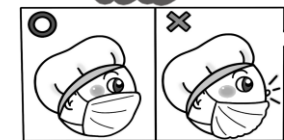
清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

白衣



衛生的に扱います。ゆかの
上ではたたみません。

マスク



当番の時は必要です!
かならずもって
きましょう。

マスクは、ぜったいにもってきてね。
それから、きゅうしょくとうばん じゃないひとは、
せきに すわって まっていよう。やくそくバク~!



給食のキャラクター
パックのようせい
「バックン」