

2020年6月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	さんこう
17水	あげパン ウィンナーとやさいのスープに ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ぶたにく 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	636 20.5 29.5 2.3	ひききり の給食 あげパンは シオモン味			
18木	ごもくごはん ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	とりにく あおだいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ だけのこ だいこん こんにゃく ながねぎ	557 23.1 16.3 2.5	ごはんも 汁も、具も たっぷり 入れます!			
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 じゃがいも チーズ バター こむぎこ	ぶたにく だいず ウィンナー 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 りんご かん ほうとうかん	723 22.9 20.6 1.9	カレーは 給食室で 手作り します!			
22月	そぼろごはん どさんこじる きよみオレンジ 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 ぶたにく とうふ たまご 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	599 22.1 17.8 2.2	びんご バターコーン などが入った みそ汁です			
23火	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 パン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも 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 グリーンピース	713 35.3 29.4 2.6	ふじさわ ロールパン ふじさわ の小麦粉 が入っています			
24水	ジャンバラヤ ほたてのチャウダー れいとうみかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パター じゃがいも こむぎこ すだちゼリー	ベーコン ぶたにく ほたて しょういんげん まめ だし ぶんねい ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ	667 24.9 19.8 2.0	ほたての チャウダー 新メニュー です!			
25木	ごはん さわらのみそやき さわにわん ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	さわら みそ ぶたにく あぶら あげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	574 28.5 18.1 2.0	白いごはん とおかずも いっしょに 食べよう!			
26金	けんちんうどん (ソフトめん) まめまめみそまめ すだちゼリー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こま さとう かたくりこ	とりにく あぶら あげ だいず みそ こうどうふ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	709 31.0 20.6 2.9	まめまめ みそ だいず、みそ こうどうふ、 しょうゆ			
29月	せきはん ししゃものひもの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くり こま かたくりこ	さきけ とうふ ししゃも とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな	564 25.6 18.7 2.7	お赤飯 には 栗も 入れます			
30火	ハンバーグサンド ABCスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム パセリ れいとうみかん	671 29.1 26.0 2.9	ABCスープ フルファットと ずうじの形の マカロニが 入っています			

○「こんだてよていひょう」について○



おうちの中の見やすい場所にはっておき、おうちで食事を用意するときの参考にしてください。



エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分は、4年生の量を表示しています。学年によって提供量を変えているので、1～3年生はこれより少なく、5・6年生はこれより多い量が提供されます。



材料の都合によって、献立の内容を変更することがあります。



「かたくりこ」は、ばれいしょ（じゃがいも）でんぷんを使用します。



「あおな」は、小松菜またはほうれん草を使用します。



「すだちゼリー」は今回初めて給食で提供します。



ご不明なことがありましたら、栄養士 までお問い合わせください。

○給食室のメンバーです○

〈調理員〉

〈パート調理員〉

〈栄養士〉

○給食のキャラクター○

あかどん



きーくん



あ



みどりん

ちょうりいん
調理員4～5人で
ごしよみしやう
御所見の約500人分
の給食を作ります!

3人あわせて
ふじさわ
バランストリオです!

裏面のきゅうしょくだよりもご覧ください