



4月 こんだてよていひょう

藤沢市立石川小学校

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) 黄	体をつくる (血・肉・骨 になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
					脂質 (g)
					塩分 (g)
20 ・ 水	そばろごはん どさんこじる 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	612
					22.3
					18.0
					2.1
21 ・ 木	うさぎパン クリームシチュー フルーツあえ 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 しろいんげんまめ チーズ 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 キャベツ パセリ パインかん みかんかん おうとうかん	684
					24.6
					25.9
					2.5
22 ・ 金	ビビンバ にらたまスープ なつみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ラーゆ かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご 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 たまねぎ にら なつみ	606
					24.2
					18.9
					2.1
25 ・ 月	カレーライス さんしょくソテー 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 コーン グリーンピース さやいんげん	689
					22.5
					20.0
					2.0
26 ・ 火	アーモンドトースト とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド 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	619
					22.2
					29.3
					2.6
27 ・ 水	ごはん さばのひもの 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 じゃがいも	さば とりにく ひじき だいす こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	681
					26.9
					26.8
					2.4
28 ・ 木	チャンポン(ソフトめん) はるまき きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび かまぼこ 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 さやいんげん ただのこ にら きよみオレンジ	670
					27.4
					20.1
					2.4

★ 献立は都合により変更になることもあります。

★ 栄養価は4年生の提供量を記載しています。

★ スープは「鶏ガラ」「豚骨」、だし汁は「さばけずり節」からとっています。

★ たまごは「鶏卵」、あおなは「小松菜」または「ほうれん草」を使っています。

