



こんだてよていひょう

藤沢市立片瀬小学校



こんげつのきゅうしょくもくひょう
▶きゅうしょくのじゅんぴをじょうずにしましょう!

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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	さんこう
9 木	あげパン 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 きゅうにゅう	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	大人気揚げ パンでス タートで す! シナモ ン味です!
10 金	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 かたくりこ	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	春が旬の 「さわら」 を照り焼き にします。
13 月	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 だしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん パセリ バナナ	626 26.3 27.7 2.6	トーストは 給食室で1 枚ずつ丁寧 にぬって 作っています !
14 火	ぶたどん みそしる きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ 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	619 28.1 19.7 2.2	今回は生揚 げとあさり のみそ汁で す。鉄分が しっかりと れます。
15 水	たけのこごはん しょうゆめめ 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 あおだいす ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ (生) グリーンピース ごぼう ながねぎ あおな	573 26.1 16.9 2.2	生のたけの こを使いま す!
16 木	ソフトめんとうにゅうチャンポン じゃがいものごまいため 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 ごま	ぶたにく かまぼこ みそ えび あさり とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし しめじ コーン	577 26.2 15.1 1.8	ちゃんぽん を豆乳仕立 てにしまし た! コクが 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	ししゃも とりにく ひじき だいす こうやとうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいごん ごぼう しめじ ながねぎ	579 25.8 22.5 2.3	和食メ ニューで す。しっか りと食べて ほしいで す!!
20 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	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 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 グリーンピース	657 35.3 28.8 2.5	ラ ン ジ ン チ ざ わ
21 火	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	665 22.2 19.3 1.7	今回のカ レーライ スは、白 いんげ ん豆入 りです。

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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	さんこう
22 水	そぼろごはん 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	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	603 24.1 19.7 2.1	北海道う まれのど さんこ汁 はバター 入りで す。
23 木	ソフトめんきつねうどん 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 あぶら	ぶたにく なる 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 がだけのこ にら	663 26.7 24.2 2.7	春巻きは手 作りです! 770本作 りです!
24 金	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 あぶ らじゃがいも さとう かたくりこ	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 グリーンピース かんぴょう えのきだけ こねぎ	583 24.4 19.8 1.8	かんぴょう とは、ウ リ科のユウ ガオという 野菜から作 られます。
27 月	ピピンバ 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 あぶら さとう ごま アーモ ン 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	585 24.3 20.6 2.2	ピピンバは アーモ ン入り です。食 感が楽し めます!
28 火	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 かたくりこ	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	チキンライ スはケ チャップ で味付け をします。 大人 気です。
30 木	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 なまクリーム	ベーコン とりにく チ ーズ だしふんにゅう 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 コーン えだま め	614 27.2 23.9 2.5	三色ソテ ーは枝豆 バー ジョン です。

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なるためには、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きました。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。



二次元コードを作成しましたので、見てください!



★材料の都合により、献立が変更になる場合があります。
 ★献立表食材の記載について (お知らせ)
 ※スープは「鶏がら」または「豚骨」を基本とし、献立によってあわせてとる場合もあります。
 ※だし汁は「さばけずり節」を基本とし、献立によって「煮干し」「昆布」とあわせてとる場合もあります。
 ※たまごは「鶏卵」、あおなは「こまつな又はほうれんそう」、かたくりこは「ばれいしょでんぷん」をつかっています。