

7月 こんだてよていひょう

2学期の給食は、9月5日(火)から始まります！

藤沢市立六会小学校(6)

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)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
3月	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくり こじゃがいも	ぶたにく いりだいす とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース とうがん えのきだけ あおな	539 20.6 15.4 2.1
4火	ソースやきそば くろざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん こむぎこ くろざとう こま	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	570 21.4 15.1 2.0
5水	ごはん さけのみそやき やさしいごまあえ もずくしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま	さけ みそ とりにく もずく ぎゅうにゅう	はくさいにんじん たまねぎ えのきだけ あおな しょうが	562 28.2 20.2 2.2
6木	じゃこトースト バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ こま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ チーズ ベーコン だいすとうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん キャベツ パナナ	584 24.2 26.1 2.8
7金	てまぎごもくずし しょうゆまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こま そうめん ぶん	とりにく 油あげ ちりめんじゃこ たまごのり あおだいす ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース えのきだけ あおな しょうが	543 26.4 15.5 2.9
10月	ロールパン コーンシチュー こだますいか ぎゅうにゅう	パン 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 脱脂粉乳 ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん コーン グリーンピース こだますいか	625 24.8 24.4 2.3
11火	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こまあぶら さとう アーモンド こま あぶら かたくり	とりにく さくら えび かえりじゃ こ ぶたにく とう ふ たまごぎゅう にゅう	しょうがにんじん しめじ だけのこ えだまめ ながねぎ はくさい グリーンピース	591 29.4 22.9 2.4
12水	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさしい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ 油 さとう こま油 こま	たちうお あさり とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん	607 25.5 26.6 2.2
13木	チャーハン ごもくスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら あぶら かたくりこ	ぶたにく えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ バナナ	536 21.8 16.4 2.3
14金	ジャージャーめん ガーリックポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら こまあぶら さ さとう かたくりこ じゃがいも パ ター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん れいとうみかん	670 27.9 19.6 2.2
18火	なつやさしいカレーライス えだまめ のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ コーヒんりょう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト ピーマン えだまめ	599 18.9 15.9 1.6

第42回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア

日時：2023年7月29日(土)・30日(日) 両日10:00~14:00
会場：藤沢市役所 本庁舎1階・5階(展示・体験・販売・試食等)
分庁舎1階(あげパン整理券配布)



内容：・給食に関する展示、体験コーナー
・クイズラリー(無料・景品あり)
・あげパン販売 10:00~ 整理券配布(分庁舎1階)
10:30~ 販売(本庁舎1階)
1個100円 各日2000個(売り切れ次第終了)*1人1個まで

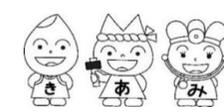
・市内生産者による販売 両日11:00~13:00
29日(土) 青果 / 30日(日) 青果及びパン

・栄養教諭及び学校栄養職員による食育ミニ授業
①11:00~ ②11:30~ ③12:30~

・中学校給食の試食 小中学生とその保護者対象
①11:00~ ②12:00~ ③13:00~

事前申込制
詳しくは右下二次元コードから「試食会」と検索ください。
(7月1日10:00~申込開始)

~7年ぶりの大規模開催となります!ぜひご家族でお越しください~




試食会 電子申請

《 夏野菜を食べよう 》

夏が旬の野菜には、ピーマン、トマト、とうもろこし、ズッキーニのほかきゅうり、なすかぼちゃ、ゴーヤなどがあります。太陽の光をたっぷり浴びた露地物が出るシーズン、体調を整えるためにも旬の美味しい野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。腫やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるとされています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



※飲み物セレクトは、牛乳、コーヒー飲料、リンゴジュース、パイナップルジュース、ぶどうジュース、緑茶から選びます。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。