

# 3月 こんだてよていひょう

保護者の方へお願い  
給食当番の白衣のボタンや帽子のゴムのゆるみなどがありましたら、修繕にご協力いただけると大変助かります。



藤沢市立六会小学校(6)

日 曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		黄	赤	緑	
1 金	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく かつおぶし クリームチー ズ たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな はくさい レモン	683 24.9 23.7 2.5
4 月	ロールパン ポップコーンシュリンプ こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう  藤沢とマイアミビーチ 姉妹都市65周年記念 メニュー	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	えび たまご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	659 31.7 26.2 2.7
5 火	ごはん ししゃものひもの だいすのいそに けんちんじる ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ししゃも だいす こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく えのきだけ ながねぎ	550 25.1 17.5 2.1
6 水	★6-2 リクエスト★ 六会人気メニュー!!	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも バター	ぶたにく たまご 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	704 24.0 22.6 2.0
7 木	じゃこごはん ちくせんに みそ汁 ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく だい す あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにやく さやいんげん キャベツ もやし えのきだけ	559 24.3 16.8 2.7
8 金	ソフトめんミートソース ガーリックポテト しらぬひ ぎゅうにゅう 給食のミートソースは、 キャベツ入り	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく しらぬひ	688 26.9 16.9 2.5
11 月	はいがパン コーンシチュー キャベツとじゃこのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんま め チー ズ 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ	532 26.2 20.6 2.4
12 火	★6-4 リクエスト★ マジカルパレード給食	スパゲッティ こむぎこ さとう あぶら	ベーコン のり とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ ネーフルオレンジ	530 17.1 23.6 1.5

※物資の都合により、献立が変更になることがあります。

日 曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		黄	赤	緑	
13 水	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう だしの味がおいしい♪	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	さば みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	586 27.8 22.8 1.8
14 木	そぼろごはん どさんこじる しらぬひ 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	えだまめ にんじん コーン ながねぎ しらぬひ	604 23.5 18.8 2.1
15 金	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト 卒業お祝いメニュー	こめ もちこめ くり ごま かたくりこ こむぎこ あぶら	ささげ とりにく なるとうふ わかめ コーヒー-いん りょう ぎゅう にゅう	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	674 25.8 20.6 2.1

※飲み物セレクトは、牛乳・コーヒー牛乳・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。



春休みも  
しっかり食べよう!

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないでいつもどおりの時間に起きて、必ず朝食をとるようにしましょう。

※ 給食費について ※  
今年度最後の引き落としは4月1日(月)です。



新学期の給食は 4月10日(水)から始まります





