

4月こんだてよていひょう

藤沢市立大庭小学校

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)	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) 脂質 (g) 塩分 (g)
10 水	ビビンバ わかめとだいこんのスープ きよみ ゑうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごま ラーゆ アーモンド かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく ごま やし こまつな ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし こまつな だいこん あおな きよみオレンジ	581 23.4 19.6 2.2
11 木	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ゑうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ししゃも みそ とりにく だいず ひじき こうやとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	564 24.2 21.3 2.3
12 金	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ゑうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 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 バナナ	658 21.0 30.6 2.2
15 月	じゃこトースト ABCスープ バナナ ゑうにゅう	パン ごま マヨネーズ じゃがいも マカロニ	ちりめんじゃこ チーズ あおりの ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	567 22.9 22.6 2.7
16 火	たけのこごはん しょうゆめめ かきたまじる ゑうにゅう	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ あおだいず とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ (生) たまねぎ あおな	542 24.7 17.8 2.1
17 水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい わかたけじる ゑうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごま あぶら	さば とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たけのこ あおな	544 26.3 20.4 2.0
18 木	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいもごまいため きよみ ゑうにゅう	ソフトめん あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも	ぶたにく えび あさり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし きよみオレンジ	637 27.3 14.5 2.6
19 金	カレーライス 【1ねんせい フルーツあえ きゅうしょくかいし】 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 りんごかん	679 23.2 20.0 1.8
22 月	ふじさわロールパン さけのパンこやし ミネストローネ ゑうにゅう	パン さとう マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	さけ とりにく チーズ ベーコン 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	637 33.2 27.5 2.5
23 火	そぼろごはん どさんこじる きよみ ゑうにゅう	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	590 22.8 18.2 2.1

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) 脂質 (g) 塩分 (g)
24 水	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	かつおぶし ちりめんじゃこ のり 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 こねぎ	593 25.9 19.6 2.2
25 木	ソフトめんチャンポン はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ はるまき ごま あぶら さとう 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 たけのこ にら	684 29.9 21.2 2.4
26 金	いぬパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー バナナ ゑうにゅう	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 だっしふんにゅう 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 さやいんげん コーン バナナ	657 25.8 26.6 2.6
30 火	チキンライス まめのポタージュ きよみ ゑうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ 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 グリーンピース パセリ きよみオレンジ	540 22.7 15.1 2.2

★ 都合により献立内容を変更することがあります。

★ 給食費の引き落としは、2年～6年生は、4・5月分 7月1日水曜日で¥9000です。

1年生は、4月分¥1890+5月分¥4500=¥6390です。通帳残高のご確認をお願いします。

★ 給食用の白衣は、あまり香りの強いものはひかえるか、無香料で洗濯をしていただけると助かります。



さあ、きゅうしょくがはじまりますよ！
みなさん、入学・進級おめでとうございます。
今年度も、しっかりたべて大きくなってください。

こんげつのもくひょう みじたくを きちんと しよう！

きゅうしょく じゅん び
給食の準備、しっかりできてる？



かたづけ



てあら
手洗い



とうはん ぬく
当番の服そう