



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) 食塩相当量 (g)
9 木	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 こま 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	613 28.0 19.7 2.2
10 金	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 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	661 21.1 30.6 2.2
13 月	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 こま 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	576 34.1 20.4 2.4
14 火	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	559 25.9 16.9 2.2
15 水	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 こま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ ベーコン あさり だっしふんにゅう 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
16 木	チャンポン(ソフトめん) 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 こま	ぶたにく えび あさり こまほこ 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	626 28.0 16.1 2.2
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 こま	ししゃも だいす とりにく ひじき こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	564 25.5 22.4 2.3
20 月	【1年生 給食開始】 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 しょういんげんまめ 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	641 21.8 19.2 1.8
21 火	そぼろごはん どさんこじる きよみ ぎゅうにゅう ロールパンの小麦粉、 トマト、大豆が ふじさわ産です！	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	594 24.1 19.5 2.1
22 水	【ふじさわランチ】 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	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	661 35.2 29.2 2.5

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

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)	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) 食塩相当量 (g)
23 木	きつねうどん(ソフトめん) 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 こむぎこ あぶら	ぶたにく なると 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 たけのこ にら	708 28.9 24.7 2.9
24 金	じゃこごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく いりだいす 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	611 28.0 20.3 2.7
27 月	ビビンバ 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 ごまあぶら さとう ごま アーモンド 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	576 24.2 20.4 2.2
28 火	ごはん かつおとだいすのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	かつお だいす みそ あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ	654 34.9 24.1 1.9
30 木	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 バナナ	566 23.5 17.7 2.3

こんげつのもくひょう みじたくを きちんとしよう！

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ給食が9日から始まります（1年生は20日から開始です）。

今年度も、おいしい・安全・安心な給食を作ります。

みなさんもしっかり食べて、いっしょに楽しく元気に学校生活を送りましょう！

- ★ 毎月配られる献立予定表は 見やすいところに貼っておいてください。
栄養成分のうち、健康を保つために注意していく必要のある エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分を
のせています。4年生の配食量の値です。是非参考にしてください。

～お願い～

- ＊ 毎日手洗い用の 清潔なハンカチを持たせてください。
- ＊ 給食当番の週はマスクも忘れずに持たせてください。
- ＊ 白衣は共用で使用するため、あまり香りの強くない
洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。
また、消毒のためアイロンがけをお願いします。



【香りへの配慮について】

