



4月こんだてよていひょう

2022年度
藤沢市立新林小学校

| 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) 黄 | 体をつくる (血・肉・骨になる) 赤 | 体の調子をととのえる (病気をふせぐ) 緑 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) | さんこう |
|-----|--|---|---|--|---|--|
| 11月 | あげパン ・ ウィナーとやさいのスープに バナナ 牛乳 | パン あぶら さとう じゃがいも | ベーコン ウィナー 牛乳 | 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 | 681 20.8 30.4 2.4 | 大人気あ げパンから スタートです！ |
| 12月 | ソフトめん かきたまうどん ・ じゃがいものごまいため なつみ 牛乳 | ソフトめん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごま | とりにく たまご 牛乳 | にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな しょうが なつみ | 621 24.5 16.0 2.7 | 今年度最 初のソフト めん |
| 13日 | たけのごはん ・ さわらのてりやき ゆでやさい すましじる 牛乳 | こめ むぎ さとう ごま | あぶらあげ さわら なると とうふ わかめ 牛乳 | にんじん たけのこ (生) しょうが キャベツ あおな | 580 30.7 18.5 2.6 | 春の味覚 を楽しみ ましょう |
| 14日 | ぎゅうどん ・ わかめとながねぎのスープ きよみ 牛乳 | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま | ぎゅうにく わかめ 牛乳 | たまねぎ しらたき えのきだけ ながねぎ きよみオレソ | 575 21.8 15.2 2.2 | ぎゅうにく やたまねぎ がおいしい ぎゅうどん |
| 15日 | ごはん ししゃものひもの ・ とりにくとだいずのうまに りきゅうじる 牛乳 | こめ むぎ あぶら さとう ごま | ししゃも とりにく だいず あぶらあげ みそ 牛乳 | しょうが ながねぎ だいこん ごぼう にんじん しめじ | 654 30.0 22.9 2.2 | ししゃも はひとり 2匹ずつ |
| 18日 | ふじさわロールパン ・ さけのパンこやき ミネストローネ 牛乳 | 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 だいず 牛乳 | 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 | 702 35.1 29.2 2.5 | 藤沢産の 食材を使 います |
| 19日 | ごはん ふりかけ ・ なまあげとやさいのそぼろに わかたけじる 牛乳 | こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ | さくらえび かえりじゃこ あおのり ふたにく なまあげ さとう わかめ 牛乳 | にんじん たまねぎ グリーンピース たけのこ えのきだけ あおな | 602 24.7 18.0 2.4 | さくらえびや かえりじゃこの 入ったカルシウ ムたっぷりのふ りかけ |
| 20日 | ハニーレモントースト ・ とうふだんごスープ バナナ 牛乳 | パン マーガリン さとう はちみつ かたくりこ | とうふ とりにく たまご 牛乳 | レモン しょうが にんじん しめじ はくさい あおな バナナ | 574 20.7 20.6 2.6 | 1年生給 食スター トです！ |
| 21日 | カレーライス ・ さんしょくソテー 牛乳 | こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ | ふたにく しろいんげんまめ チーズ 牛乳 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース コーン さやいんげん | 686 22.4 19.8 2.1 | カレー ウも手作 りです |
| 22日 | そぼろごはん ・ どさんこじる なつみ 牛乳 | 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 ふたにく とうふ みそ わかめ 牛乳 | グリーンピース にんじん コーン ながねぎ なつみ | 614 22.3 17.8 2.2 | 北海道の 郷土料理 どさんこ じる |
| 25日 | うさぎパン ・ クリームシチュー フルーツあえ 牛乳 | 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 しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう 牛乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ ハインカン みかんかん おうとうかん | 684 24.6 25.9 2.5 | かわい いうさぎ の形のう さぎパン |
| 26日 | ソフトめん チャンポン ・ はるまき きよみ 牛乳 | ソフトめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるまき はるまきかわ こむぎこ | ふたにく えび かまぼこ みそ 牛乳 | 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 ら きよみオレソ | 669 27.4 20.1 2.4 | 1つずつ手 作業では るまきを 巻きま 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) 黄 | 体をつくる (血・肉・骨になる) 赤 | 体の調子をととのえる (病気をふせぐ) 緑 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) | さんこう |
|-----|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|---|
| 27日 | ビビンバ ・ にらたまスープ なつみ 牛乳 | こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ラー油 かたくりこ | ぶたにく とうふ たまご 牛乳 | にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな たまねぎ なら なつみ | 592 24.0 18.9 2.1 | 野菜たっ ぷりのビ ビンバで す |
| 28日 | ごはん ・ さばのひもの ひじきのいりに みそしる 牛乳 | こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも | さばとりにく ひじき だいず こうやとうふ みそ 牛乳 | にんじん たまねぎ キャベツ | 681 26.9 26.8 2.4 | じゃがい も・たま ねぎ・キャ ベツの入 ったみ そしる |

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

4月の給食目標

給食のじゅんぴをじょうずにしましょう

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう

★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

お願い
お子さんが白衣な
どを持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

ご家庭におねがいしたいこと

★マスクケースを持たせてください。食事中に衛生的にマスクを保管するため、ビニール袋、クリアケース等のマスクを入れるものをご準備ください。

★机をふくための清潔なおしぼり(濡らしたもの)を毎日持たせて下さい。感染拡大防止のために自分の机を自分で拭きます。ウエットティッシュ等使い捨てのものでも構いません。

入学・進級おめでとうございます

それぞれに期待に胸をふくらませる季節ですね
今年度も給食を楽しくしっかり食べて、健康な体作りをしましょう

給食室のメンバー
 【調理員】 堀内 万理子 小西 綾
 【調理業務員】 近藤 真知子 結城 治代 【調理補助員】 平野 美紀 石橋 直美
 【栄養士】 渡部 沙織

安全でおいしい給食を作っていきたいと思ひます よろしくおねがいします
おねがい
 ＊毎月配られる献立予定表は見やすいところにはっておきましょう
 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・塩分をのせてあります
 4年生の配食量の数値です 参考にして下さい
 ＊給食の白衣を持ち帰ったときは、洗濯・補修にご協力をお願いします 殺菌のためアイロンがけをお願いします
 (白衣は共用のため、あまり香りの強くない洗剤等で洗濯をお願いします)

給食費について
 4・5月分の引き落としは**5月31日(火)**になります。
 1年生 4,500円(5月分)+1,890円(4月分)=6,390円
 2～6年生 4,500円×2か月分=9,000円
 残高のご確認をお願いいたします。