



4月 こんだてよていひょう

2023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)	さんこう
		黄	赤	緑		
11 火	ピピンバ わかめとだいこんのスープ なつみ 牛乳	こめむぎ ごまあぶら さとう ごま アモン(ラー油) かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく わかめ 牛乳	にんにくしょうが にんじん だけのこ もやし ごまつな だいこん あおな なつみ	575 23.3 19.6 2.2	新年度は ピピンバ からス タート!
12 水	ごはん ししゃものひもの 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	ししゃも とりにく ひじき だいす こうどうふ とうふ あぶらあけ みそ 牛乳	にんじん こんにやく キャベツ たまねぎ えのきだけ	535 24.3 18.8 2.3	ししゃも はひとり 2匹ずつ
13 木	あげパン ウィン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 ウィンナー 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	661 21.1 30.6 2.2	あげパン はシナモ ン味!
14 金	たけのこごはん しょうゆまめ かきたまじる 牛乳	こめむぎ さとう ごま かたくりこ	あぶらあけ あおだいす とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	にんじん たけのこ (生) たまねぎ あおな	539 24.8 17.3 2.2	春が旬の たけのこ をいた できます!
17 月	ソフトめんチャンポン じゃがいものごまいため みしょうかん 牛乳	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	ぶたにく えび あさり かまぼこ 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 みしょうかん	616 26.3 14.2 2.4	さわやかな 香りの柑 橘、みし ょうかん
18 火	ツナトースト ABCスープ バナナ 牛乳	パン マヨネーズ さとう ごま じゃがいも マカロニ	ツナ ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	592 20.6 21.2 2.5	かわいいア ルフアベ ットマカロ ニの入った スープです
19 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 牛乳	こめむぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく なまあげ たまご 牛乳	ごまつな にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう こねぎ	607 26.8 20.7 2.3	ごまつな のふりか けです
20 木	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 だいす 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	658 35.4 28.7 2.5	1年生給 食スター トです
21 金	カレーライス フルーツあえ 牛乳	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 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 インゲン かんかん おうとうかん	666 22.2 19.3 1.8	カレール ウも手作 りです
24 月	そぼろごはん どさんこじる きよみ 牛乳	こめむぎ さとう バター あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく 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 きよみオレンジ	591 22.7 18.1 2.2	北海道の 郷土料理 どさんこ じる
25 火	ソフトめんきつねうどん はるまき 牛乳	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 あぶら	ぶたにく なると あぶらあけ みそ 牛乳	にんじん ながねぎ あおな しょうが だけのこ なら	701 28.1 24.0 3.1	手作りはる まき、ひと つひとつ包 みます
26 水	チキンライス やさいスープ バナナ 牛乳	こめむぎ あぶら かたくりこ	とりにく たまご 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ バナナ	534 21.0 16.0 2.3	とりにく がおいし いチキン ライス

日 曜	こんだてめい	熱や力の 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)	さんこう
		黄	赤	緑		
27 木	こめこロールパン クリームシチュー キャベツとベーコンのソテー 牛乳	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリー	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ 牛乳 だっしふんにゆ う	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	620 28.9 25.8 2.8	もちもち 食感のこ めこロー ルパン
28 金	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい わかだけじる 牛乳	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら	さば わかめ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん だけのこ えのきだけ あおな	538 25.8 19.9 2.0	ヤンニョム カンジャン は薬味し ょうゆのこ とです

☆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 ばれいしょでんぶんです。

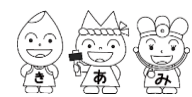
4月の給食目標 給食の準備を上手にしましょう

給食の栄養価について

給食の栄養価は、文部科学省の「日本食品標準成分表」を基に算出しています。
 藤沢市では令和5年度4月から、最新の八訂成分表を用いて栄養価を算出いたします。従来までの献立表と比べると全体的にエネルギー値が下がっていますが、これは計算方法が変更になったためです。給食の内容や提供量は変わりませんのでご了承ください。

給食費について

4・5月分の引き落としは**5月31日(水)**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。



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 藤村 亮子
 【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っております よろしくお祈りいたします

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・脂質・塩分をのせてあります
- 4年生の配食量の数値です 参考にしてください
- * 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)



※昨年度までご家庭から持参をお願いしておりましたが、机を拭くためのおしぼり(ウェットティッシュ)・マスクケースはご持参していただく必要はありません。ご協力ありがとうございました。