

4月 こんだてよていひょう

2024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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)		さんこう
					たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
10	水	ピピンバ わかめとだいこんのスープ あまなつみかん ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう じま アーモンド ラー油かたくりこ	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 だいのこ もやし こまかつ たいいこん あおな あまなつみかん	606 25.4 21.6 2.2	今年度最初 の給食は アーモンド が入ったピ ピンバ!
11	木	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 グリンピース バナナ	658 21.0 30.6 2.2	大人気のあ げパンが2 日に登場 します
12	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 ごま	ししゃもとりにく ひじき だいず こつやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	564 24.2 21.3 2.3	ねりごまが たっぷり 入った、り きゅうじ る!
15	月	たけのごはん しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	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 どうふ 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	たけのご はんを春を 感じましょ う
16	火	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいものごまいため あまなつみかん 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 ごま	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 あまなつみかん	635 27.3 14.5 2.6	ごもくあん かけは、野菜の ほかに豚肉や エビ、あさり が入ります
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 ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら	さば どうふ 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	タレが抜群 においしい さばのヤンニョム カンジャンかけ です
18	木	じゃこトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ	ちりめんじゃこ チーズ あおのり 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	じゃこト ーストでカル シウムをと りましょ う!
19	金	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 グリンピース バインかん みかんかん りんごかん	668 21.9 19.8 1.8	1年生給食 スタートで す!
22	月	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 グリンピース	637 33.2 27.5 2.5	ふじさわ ランチ
23	火	チャンポン(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	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	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	673 28.9 20.4 2.4	はるまきも 給食室で手 作りをし ます
24	水	チキンライス まめのポタージュ バナナ 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	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 グリンピース パセリ バナナ	597 22.2 17.9 2.2	みんな大好 きチキンラ イス
25	木	ソフトフランスパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー みしょうかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パ 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 みしょうかん	586 25.6 22.5 2.5	ルウから作 るクリー ムシチュー です

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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)		さんこう
					たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
26	金	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそばろに 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	かつおぶし ちりめんじゃこ のり ふたにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース かんぴょう こねぎ	593 25.9 19.6 2.2	給食ではふ りかけも手 作りをして います
30	火	そばろごはん どさんこじる あまなつみかん 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 どうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリンピース 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	バターの風 味でおいし いどさんこ じるです

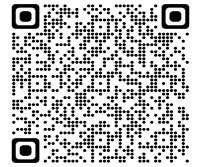
☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

4月の給食目標

給食の準備を上手にしましょう



大切です！食生活



食習慣は、子どものころの習慣がその後大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。
 学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもと望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子ど



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)

今年度も安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。よろしくをお願いします。