

# 4月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力の ものになる (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		
10 木	ピピンバ 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	ぎゅうにく 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 だけのこ もやしこまつな だいこん あおな きよみオレンジ	591 24.7 20.3 2.2	新年度の 給食ス タートで す！
11 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	658 21.0 30.6 2.2	大人気のあ げパン登 場！シナモ ン味です
14 月	ごはん さわらのてりやき ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ	さわら ひじきとうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな	550 30.6 18.6 1.8	春が旬の 魚、さわ らです
15 火	みそラーメン (ホットラーメン) はるまき プルーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ はるまき こむぎこ はるまきのか ごまあぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ だけのこ にら プルーン	676 25.7 21.9 2.7	はるまきは 1つずつ手 作業でつつ みます
16 水	たけのこごはん だいすのいそに 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 だいす こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ (生) グリーンピース ごぼう えのきだけ ながねぎ あおな	572 24.8 16.1 2.5	春が旬の たけのこ を使いま す
17 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 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 だいす こやどうら 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	582 25.9 22.5 2.3	ししゃも は1人2匹 ずつ
18 金	ジャーマンポテトサンド (セルフ) やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん えのきだけ キャベツ バナナ	546 20.5 18.9 2.7	豆乳で作 るジャ ーマンポテ トです
21 月	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 グリーンピース パインかん みかんかん おうとうかん	675 23.2 20.0 1.8	1年生の 給食ス タートで す！
22 火	ふじさわロールパン <b>ふじさわランチ</b> 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 パンに 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	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	661 35.2 29.2 2.5	藤沢産の小 麦を使った パン、大豆 やトマトを 使用予定
23 水	そぼろごはん どさんこじる バナナ 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 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 バナナ	628 23.6 18.9 2.1	バターでこ くがある スープのど さんこじる
24 木	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る ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうごま あぶら じゃがいも 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	かんそうあおじそ 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	615 28.1 20.8 2.3	和食のこ んだてで す
25 金	うさぎパン クリームシチュ ー いんげんとコーンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	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 さつしゆんにゅう 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 きよみオレンジ	626 25.6 26.6 2.6	形がかわ いいうさ ぎパン

日 曜	こんだてめい	熱や力の ものになる (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				
28 月	ソフトめんごもくあんかけ きりぼしだいこんのごまあえ きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとうごま	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 もやしきりぼしだいこん こまつな きよみオレンジ	560 24.4 13.3 2.8	1年生は はじめて のソフト めん！
30 水	チキンライス まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく しろいんげんまめ ウィンナー 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 にんにく セロリ パセリ バナナ	575 21.1 15.9 2.0	とりにくの うまみたっ ぷりチキン ライス

☆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

**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よう  
 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えます。よろしくお願ひします。

### 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
- ★ぼうしは髪の毛が出ないように かぶりましょう
- ★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

**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。

忘れた際や、破損した際につけられるよう、ランドセルやお道具箱にマスクの予備を用意しておくで安心です。ご協力をお願いします。