

# 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	熱やカのもとなる (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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)	さんこう
9	あげパン ウィ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 パナ	661 21.1 30.6 2.2	新年度の 給食はあ げパンで スター ト!
10	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 ごま 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	625 28.3 19.7 2.2	栄養たっ ぷり具だ くさんの みそしる
13	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 ごま 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	584 34.3 20.5 2.4	香が旬の 魚、さわ らです
14	ソフトめんチャンポン じゃがいもごまいため 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 ごま	ぶたにく えび あさり かまぼこ 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	589 26.8 15.9 2.1	新年度初 のソフト めん
15	たけのごはん しょうゆまめ 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 あおだいず 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	567 26.0 16.9 2.2	新鮮な生 のたけの こをつか います
16	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 ごま あぶら じゃがいも バター ごむぎ	ツナ ベーコン あさり だっしんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん パセリ パナ	626 26.3 27.7 2.6	トースト/炒 めは、中・高学 年で大きさが変 わります
17	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 ごぼう 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	572 25.6 22.4 2.3	ししゃも は1人2匹 ずつ
20	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 ごむぎ	ぶたにく しろういんげんま 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 にんじん あかかん おとうこう	666 22.2 19.3 1.8	1年生の 給食ス タートで す!
21	そぼろごはん どさんこじる きよみ 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 きよみオレンジ	602 24.3 19.5 2.1	バターでこ くがある スープのど さんこじる
22	チキンライス かきたまスープ パナ 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 パセリ パナ	570 23.6 17.7 2.3	とりにくの うまみたっ ぷりチキン ライス
23	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 グリーンピース	661 35.2 29.2 2.5	藤沢市小選挙 区にふじさわ ロールパンを 用意。大皿・トマ トを使用予定です
24	じゃごごはん なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとしる 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 いりだいず なまあげ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおしそ 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	608 28.0 20.8 2.3	和食のこ んだてで す

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)	さんこう
27	ソフトめんきつねうどん 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 ごむぎ 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	672 27.7 24.5 2.9	はるまき はひとつ ひとつ手 作業で巻 きます
28	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 ごまつな だいこん あおな きよみオレンジ	590 24.5 20.5 2.2	アーモンド の入ったか みごたえの あるビビン バ
30	くろパン クリームシチュー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター ごむぎ なまクリーム	ベーコンとりにく チーズ だっしんにゅう ぎゅうにゅう しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ コーン えだまめ	615 27.2 24.0 2.5	あまくて おいしい くろパン です

★物質の都合により、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

**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)



【番りへの配慮について】

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

**給食当番は身支度も大切な仕事です**

忘れの際や、破損した際につけられるよう、ランドセルやお道具箱に予備のマスクを用意しておくと安心です。ご協力をお願いします。

★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もち帰った際に洗濯をお願いします。

