


# 4月 こんだてよていひょう

藤沢市立湘南台小学校 (23)

日曜	こんだてめい	熱やかの もとになる (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) 食塩相当量 (g)
	こんだてめい	黄	赤	緑	
9木	ふたどん 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	613 26.7 19.5 2.4
10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 バナナ	658 20.9 30.5 2.2
13月	たけのこごはん (なまたけのこ) しょうゆめ 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 あおだいす ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ (生) ごぼう ながねぎ あおな	577 25.5 17.7 2.2
14火	ごはん しじまのひもの 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 こうどうふ 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	583 25.8 22.5 2.4
15水	ごはん さわらのたつたあげ やさいのごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	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	628 32.6 23.0 2.4
16木	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	610 26.3 18.4 2.4
17金	チリコンカーンサンド (セルフ) あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも バター	ベーコン ぶたにく きんときまめ あさり だしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ セロリ バナナ	612 26.7 22.1 2.9
20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 しょうが 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 パインかん みかんかん おうとうかん	657 21.6 18.7 1.7
21火	そぼろごはん とさんじじる 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	にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	608 24.7 20.0 2.1

日曜	こんだてめい	熱やかの もとになる (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) 食塩相当量 (g)
	こんだてめい	黄	赤	緑	
22水	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 かんぴょう えのきだけ こねぎ	612 27.9 20.8 2.3
23木	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 こむぎこ 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	708 28.9 24.7 2.9
24金	ふじさわロールパン さけのパンこあげ ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ 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 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	682 34.9 30.0 2.3
27月	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 こまつな だいこん あおな きよみオレンジ	584 24.4 20.5 2.2
28火	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 こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だしふんにゅう 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 コーン さやいんげん	556 24.7 22.4 2.3
30木	チキンライス かきたまスープ バナナ 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 バナナ	577 23.7 17.7 2.3

※材料の都合により献立を変更する場合があります。


## 給食当番の身支度



- 髪(かみ)の毛(け)が  
出(で)ないように  
帽子(ぼうし)をかぶ  
るよう
- マスクを  
きちん  
とつけよう
- つめは短(みじか)く  
切(き)って  
おこう
- 右(みぎ)の手(て)を  
使(つか)って手  
を洗(あら)おう
- 清潔(けつせつ)な白(しろ)衣(い)  
を着(き)よう
- ハンカチを  
持(も)とう

給食当番(きゅうじきとうばん)になった人(ひと)は、給食(きゅうじき)の準備(じゆんび)をする前(まえ)に給食当番(きゅうじきとうばん)としてふさわしい清潔(けつせつ)な身支度(みしで)をしているかどうかを確認(かくにん)しましょう。

☆保護者(ごほご)の方(かた)へ☆  
給食当番(きゅうじきとうばん)の白(しろ)衣(い)は共有(きゆうごう)で使用(しよ)するため、あまり香(か)りの強(つよ)くない洗剤(せんざい)・柔軟剤(なんぜんざい)等(らう)での洗(あら)濯(そく)をお願い(ねが)います。また、消毒(しょうじく)のためアイロンがけ(アイロンがけ)をお願い(ねが)います。  
給食当番(きゅうじきとうばん)の白(しろ)衣(い)を持(も)ちかえっ  
た時(とき)には、ご家庭(かてい)で洗(あら)濯(そく)・補修(ほしゆ)などをお願い(ねが)しております。




【香(か)りへの配慮(れいご)について】

### 給食(きゅうじき)の前(まえ)に

トイレ



手洗(てあら)い



給食(きゅうじき)に入(い)らないよう  
気(き)をつけよう!

髪(かみ)の毛(け) つば ほこり