

2024年 4月 よていひょう

こんだて

藤沢市立高谷小学校

| ひょうび | メニュー | きのこのレタCM | あかのレタCM | おじりのレタCM | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | しつ (g) | えんぷん (g) | さんこう |
|------|--|---|--|--|----------------------------|---|--------|----------|------|
| 10月 | ビビンバ わかめとだいこんのスープ くだもの(きよオレソ) ぎょうにやう | こめむぎ あぶら ごま アモード しょうゆ みりん | ぎょうにやう ぶたにく わかめ ぎょうにやう | にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし だいこん あおな きよオレソ | 571 23.2 19.6 2.2 | 新年度の給食がスタート! 栄養満点のビビンバを しかも食べよう! | さんこう | | |
| 11月 | ごはん ししゃものひもの ひじきのしりに りきょうじる ぎょうにやう | こめむぎ あぶら ごま | ししゃも ひじき ごま しょうゆ あからあげ おしょうゆ | にんにく こんにやく だいこん ごぼう しめじ なかなげ | 547 23.9 21.2 2.3 | 和食を食べよう しかもお肉は丸ごと食べよう! しかもよく噛んで食べよう! | さんこう | | |
| 12月 | あげパン ウィンターとやさいのスープに くだもの(バナナ) ぎょうにやう | パン あぶら しょうゆ じゃがいも | ベーコン ウィンター ぎょうにやう | 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 油で揚げた ソフトモナローを まぶします | さんこう | | |
| 15日 | たけのこごはん しょうゆ炒め かきたまじる ぎょうにやう | こめむぎ ごま ごま油 みりん | あぶらあげ あおな とり わかめ たまご ぎょうにやう | にんじん 生たけのこ たまねぎ あおな | 521 24.5 17.3 2.1 | 春が旬のたけのこを 真からゆでて おいしいたけのこ ごはんを作ります! | さんこう | | |
| 16日 | ソフトめんチャンポン はるまき ぎょうにやう | ソフトめん あぶら ごま油 しょうゆ みりん はるまき ごま油 | ぶたにく えび かまぼこ おしょうゆ ぎょうにやう | にんにく しょうが にんじん しめじ ほうさい もやし なかなげ たけのこ にら | 673 28.9 20.4 2.4 | 人気の春巻は 1本1本手作りです! たけのこや春雨 など春を彩る具を 包んでおいしく揚げます! | さんこう | | |
| 17日 | ごはん さばのヤニヨムカンジャンかけ ゆでやさい わかめとけしる ぎょうにやう | こめむぎ ごま ごま油 あぶら | さば とうふ わかめ ぎょうにやう | しょうが にんにく なかなげ キャベツ にんじん たけのこ あおな | 527 26.0 20.3 2.0 | ヤニヨムカンジャンは 韓国の特産品で こぼし、ゆでると おいしいです! 若竹汁はわかめと たけのこを煮詰めます! | さんこう | | |
| 18日 | ごはん なまあげとやさいのそぼろに かみぼうのたまごとしる ぎょうにやう | こめむぎ ごま あぶら じゃがいも しょうゆ みりん | かりあげ ちりめんじゃこ のり ぶたにく なまあげ たまご ぎょうにやう | にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう こねぎ | 576 25.6 19.5 2.2 | かりあげはかつお 節ちりめんをこ ごまのりで作ります。 ごはんにもどろり かけ食べよう! | さんこう | | |

こんげつのもくひょう: きょうしゅくのじゅんびやかたづけをきちんとやろう!

| ひょうび | メニュー | きのこのレタCM | あかのレタCM | おじりのレタCM | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | しつ (g) | えんぷん (g) | さんこう |
|------|---|--|---|---|----------------------------|---|--------|----------|------|
| 19日 | いぬパン クリームシチュー フルーツあえ ぎょうにやう | パン あぶら じゃがいも バター ごま油 なまクリーム | ベーコン クリーム チーズ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ピーマン じゃがいも りんご | 646 24.8 25.9 2.4 | 1年生の給食が 女子です! 犬の形をした かわいいパンを クリームシチューで! | さんこう | | |
| 22日 | チキンライス まめのポタージュ くだもの(バナナ) ぎょうにやう | こめむぎ あぶら じゃがいも バター ごま油 | とりにく しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 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 | 558 21.8 14.8 2.2 | チキン味の チキンライスと ミキサーでかけた 豆を加えた食パン やみポタージュです! | さんこう | | |
| 23日 | ぶじさわロールパン さけのパンこせき ミネストローネ ぎょうにやう | パン マヨネーズ パン あぶら じゃがいも ごま油 マカロニ | さけ チーズ ベーコン とりにく しょうゆ ぎょうにやう | 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 | 633 33.3 27.0 2.5 | 藤沢産小麦を 配合したふんわりした ロールパンです! 魚介は白粉でかき おろしていただきます! | さんこう | | |
| 24日 | そぼろごはん とさんこじる くだもの(きよオレソ) ぎょうにやう | こめむぎ ごま あぶら じゃがいも バター | ぶたにく しょうゆ しょうゆ しょうゆ | グリーンピース にんじん コーン なかなげ きよオレソ | 573 22.5 18.2 2.1 | そぼろごはんは とりにくといじり ごまに混ぜて 人気ごはんです。 あまめおいしい! | さんこう | | |
| 25日 | カレーライス いんげんとコーンのソテー ぎょうにやう | こめむぎ あぶら じゃがいも バター ごま油 | とりにく しょうゆ しょうゆ しょうゆ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース さやいんげん コーン | 622 22.6 19.8 2.0 | 給食特製の カレーライスは 1日から作り ます! | さんこう | | |
| 26日 | しゃもtoast ABCスープ くだもの(おれんじ) ぎょうにやう | パン マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ | とりにく しょうゆ しょうゆ しょうゆ | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ おしょうゆ | 536 22.6 22.6 2.7 | おれんじの たまり ちりめん じゃがいも を使ったトースト です。こんが焼き! | さんこう | | |
| 30日 | ソフトめんごもくあんかけ じゃがいものごまいため くだもの(きよオレソ) ぎょうにやう | ソフトめん あぶら ごま油 しょうゆ みりん じゃがいも | ぶたにく えび しょうゆ しょうゆ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ほうさい もやし きよオレソ | 627 25.8 14.3 2.7 | 肉や魚介、野菜を 使った具だくさんの 五目あんかけです。 とりにくがおいしい めんじゆがおいしい! | さんこう | | |

* 物資の都合により、南大内容を変更することがあります。

ご入学・ご進級 おめでとうございます

今年度も安心・安全でおいしい給食を作ります! とろろをよろしくお願ひいたします。

<給食室のメンバー>

調理員: 中田 智美、菅原美紀、川越 慈貴(善行小学校より)

渡辺 美穂、小野寺 瑞子、今井 弘美、安西 久美子、大塚 宏子、片野 幸子

栄養教諭: 児嶋 愛

よろしくお願ひいたします!

保護者の方へお願ひ

給食当番の白衣を持ち帰ったら、洗たくと消毒のためにアイロンがけをお願いします。

また、白衣は共用で使用するため、あまり香りの強くない洗剤等での洗たくをお願いします。