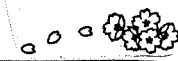




# 4月 こんだてよていひょう

藤沢市立高砂小学校



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) 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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
10	たけのこごはん しょうゆまめりきゅうじる ぎゅうにゅう	こめむぎさとうごま	あぶらあげ あおだいすみそ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ(生) だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	538 22.2 17.5 2.1
11	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 パナナ	658 21.0 30.6 2.2
12	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいものごまいため 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 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	619 26.9 14.5 2.6
15	じゃこトースト ABCスープ きよみ 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 きよみ オレンジ	540 22.5 22.8 2.7
16	ごはん ししゃものひものひじきのいりに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら さとう ごま かたくりこ	ししゃも とりにく たまご ひじき だいすこ うやどらふ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく たまねぎ あおな	547 26.6 19.3 2.3
17	チキンライス まめのポタージュ きよみ 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 しょうが いんげんまめ だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ グリンピース きよみ オレンジ	570 22.3 17.4 2.2
18	ごはん さばのヤニヨムカンジャンかけ 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 とうふ 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

## おしらせ

10日(火)のたけのこごはんには、生たけのこを給食室でゆでて具として煮ます。従来はゆでたけのこを使用していますが、今回は旬の生たけのこを使用します。アレルギー等のご確認を事前に、よろしくお願い致します。

### ※白衣について

白衣について  
給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンがけをお願いします。

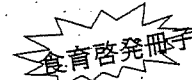
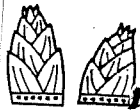
調理員募集中！詳しくは学校給食課までお願いします。



## 4月のきゅうしょくもくひょう

しょくじのじゅんぴとあたかたずけをしっかりとろう  
(かえすときのやくそくをみんなでまもろう!!)

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) 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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
19	1ねんせいのきゅうしょくがはじまる 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 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 パインかん みかんかん りんごかん	668 21.9 19.8 1.8
22	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 グリンピース	634 33.4 27.1 2.4
23	ピピンパ 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 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 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	580 23.3 20.1 2.2
24	そぼろごはん どさんこじる パナナ 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	しょうが グリンピース にんじん コーン ながねぎ パナナ	605 24.2 16.3 2.1
25	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 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 チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とうにゅう しょうが 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	583 25.5 22.4 2.5
26	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 はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび かまぼこ なると 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 ちり	642 26.6 21.3 2.2
30	ごはん ふりかけ 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 ごま あぶら ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ グリンピース かんぴょう こねぎ	603 25.9 20.5 2.3



## 大切に！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まいりました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切に！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。

QRコードを作成しましたので、見てください！

