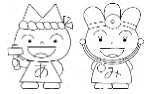
4月　こんだて　よていひょう

藤沢市立高砂小学校

4月の給食目標「じゅんびやかたづけをじょうずにしよう」



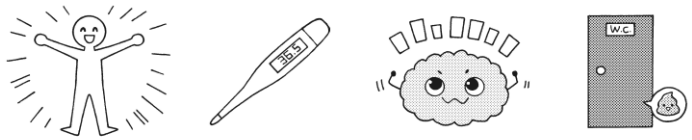
日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
10 木	ごはん　さわらのてりやき ゆでやさい　かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ	さわら ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな	550	30.6	18.6	1.8
11 金	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ　ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリンピース バナナ	658	21.0	30.6	2.2
14 月	たけのこごはん　だいずのいそに 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 だいず こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ（生） グリンピース ごぼう えのきだけ ながねぎ あおな	572	24.8	16.1	2.5
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 かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう はるまきのかわ こむぎこ	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 たけのこ にら プルーン	676	25.7	21.9	2.7
16 水	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	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 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	591	24.7	20.3	2.2
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 だいず こうやどうふ 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	582	25.9	22.5	2.3
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
21 月	【１ねんせいきゅうしょくかいし】 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 グリンピース パインかん みかんかん おうとうかん	672	23.1	20.0	1.8
22 火	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 こまつな きりぼしだいこん きよみオレンジ	597	25.6	13.4	2.8
23 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 グリンピース にんにく セロリ パセリ バナナ	575	21.1	15.9	2.0
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 とりにく いりだいず なまあげ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ しょうが にんじん たまねぎ かんぴょう グリンピース えのきだけ こねぎ	596	28.4	19.0	2.3

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（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（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩相当量（g）
25 金	【ふじさわランチ】 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 グリンピース	661	35.2	29.2	2.5
28 月	ごはん かつおとだいずのごまがらめ ゆでやさい　さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお だいず みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	641	32.1	23.2	1.9
30 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

・献立や食材は都合により変更する場合があります　　・栄養価は４年生の提供量で記載しています

毎日食べるとよいことたくさん　朝ごはん

エネルギーになる　　体温が上がる　　脳の働きが活発になる　　排便しやすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

ⓒ少年写真新聞社2025

【保護者の方へのお願い】

給食当番の白衣は共用になります。あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤で洗濯していただき、消毒のためにアイロンがけもお願いします。また、ゴムのゆるみやボタンのほつれなどありましたら修繕して頂けると大変助かります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

給食当番 身じたくチェック

- □鼻と口はマスクで隠れている
- □清潔な白衣を着ている
- □帽子から髪の毛が出ていない
- □石けんで手を洗った
- □爪は短く切ってある

体調が悪い時は先生に伝えましょう！

ⓒ少年写真新聞社2025