

7月 こんだてよていひょう

2023年度

藤沢市立天神小学校



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)	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) 塩分 (g)	さんこう
		きいろ	あか	みどり		
3月	なつやさいのカレーライス えだまめ ぎゅうにゅう	こめむぎあ ぶらバター こむぎこ	ぶたにく チーズぎゅう にゅう	にんにくしょう がたまねぎにん じんかぼちゃな すさやいんげん トマトピーマン えだまめ	660 24.3 22.5 1.6	
4火	ごはん さけのみそやき やさいのごまあえ もずくじる ぎゅうにゅう	こめむぎさ とうこま	さけみそと りにくもず くぎゅう にゅう	はくさいにんじ んたまねぎえの きだけあおな しょうが	579 28.6 20.3 2.2	6年生 かまくら めくろ
5水	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎあ ぶらさとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにくい りだいすと うふみそわ かめぎゅう にゅう	にんじんたまね ぎこんにゃくグ リンピースとう がんえのきだけ あおな	556 20.9 15.5 2.1	
6木	ツナとコーンのトースト バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ ぎゅうにゅう	パンマヨ ネーズさとう あぶら じゃがいも	ツナベー コンだいす とうにゅう ぎゅうにゅう	コーンたまね ぎにんじんキャ ベツバナナ	610 22.4 24.5 2.5	
7金	てまきごもくずし しょうゆめめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめさとう あぶらこま そうめんふ	とりにくあ ぶらあげちりめ んじゃこたま このりあお だいすぎゅう にゅう	にんじんたけの こかんぴょうグ リンピースえの きだけあおな しょうが	550 26.6 15.5 2.9	にんげん セタ ンだて
10月	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめもちこ めこまあぶ らさとう アーモンド こまあぶ かたくりこ	とりにくさ くらえびかえり じゃこぶたに くとうふた まこぎゅう にゅう	しょうがにんじ んしめじたけの こえだまめなが ねぎはくさいグ リンピース	603 30.3 23.0 2.4	
11火	こめこロールパン コーンシチュー すいか ぎゅうにゅう	パンあぶ 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 だっしふん にゅうぎゅう にゅう	たまねぎにんじ んコーングリン ピースすいか	652 27.1 24.2 2.5	あつでに まけるな!
12水	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎこ むぎこかた くりこあぶ らさとうこ まあぶらこ ま	たちうおあ さりとうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょう がながねぎキャ ベツにんじん	627 25.8 26.7 2.2	

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)	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) 塩分 (g)	さんこう
		きいろ	あか	みどり		
13木	ジャージャーめん ガーリックポテト れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラー メンあぶらこ まあぶらさ とうかたくり じゃがいもバ ター	ぶたにくみ そぎゅう にゅう	しょうがにんに くながねぎたま ねぎにんじんだ けのこさやいん げんれいとうみ かん	670 27.9 19.6 2.2	
14金	チャーハン ごもくスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎこ まあぶらあ ぶらかたく りこ	ぶたにくえ びたまご ぎゅうにゅう	しょうがながね ぎグリンピース にんじんたまね ぎえのきだけた けのこチンゲン サイバナナ	550 22.1 16.4 2.3	
18火	ソースやきそば くろざとうケーキ れいとうみかん のみものセレクト	あぶらちゅ うかめんこ むぎこくろ ざとうこま	ぶたにくた まこぎゅう にゅう	にんじんたまね ぎもやしキャベ ツれいとうみか ん	543 16.7 8.6 2.0	なっやすみ げんきて いてね!

★のみものセレクトは、ぎゅうにゅう、コーヒーぎゅうにゅう、ぶどうジュース、
パインジュース、おちゃ(りよくちゃ)の5しゅるいです。

第42回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア

日 時：2023年7月29日(土)・30日(日) 両日10時～14時

会 場：藤沢市役所 本庁舎1階・5階(展示・体験・販売・試食等)

分庁舎1階(あげパン整理券配布)

内 容：・給食に関する展示、体験コーナー

・クイズラリー(無料・景品あり)

・あげパン販売 10:00～ 整理券配布(分庁舎1階)

10:30～ 販売(本庁舎1階)

1個100円 各日2000個(売り切れ次第終了)*1人1個まで

・市内生産者による青果及びパンの販売 両日11:00～13:00

・栄養教諭及び学校栄養職員による食育ミニ授業

・中学校給食の試食 小中学生とその保護者対象

事前申込制 詳しくは右の二次元コードから

「試食会」と検索ください。

(7月1日10:00～申込開始)

7年ぶりの大規模開催となります!ぜひご家族でお越しください。



試食会 電子申請

※ 材料などの都合により献立を変更することがあります。

※ 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。