

4月こんだてよていひょう

藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	熱やかの もとなる (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)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	
		黄	赤	緑		
10	水	ピビンバ わかめとだいこんのスープ みしょうかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ラー油 でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく わかめ 牛乳	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 みしょうかん	545 22.9 17.0 2.2
11	木	あげパン (シナモン) 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 牛乳	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
12	金	ソフトめんチャンポン じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	めん あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま	ぶたにく えび かまぼこ 牛乳	しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ	598 26.5 13.9 2.0
15	月	たけのごはん しょうゆまめ とうふいりかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ あおだいず とりにく とうふ たまご わかめ 牛乳	にんじん たけのこ (生) たまねぎ あおな	559 26.7 18.8 2.5
16	火	ガーリックトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン じゃがいも マカロニ	ぶたにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ バナナ	579 19.2 21.2 2.3
17	水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ 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 かつおぶし 牛乳	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	557 29.3 20.5 2.0
18	木	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りぎゅうじる 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 みそ だいず ひじき こうやとうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	558 24.0 20.7 2.3
19	金	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 ごむぎこ	ぶたにく しょうが しろういげんまめ チーズ 牛乳	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 りんごかん	653 21.9 19.3 1.7
22	月	そばろごはん どさんこじる あまなつみかん 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 みそ たまご ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ あまなつみかん	589 22.8 18.2 2.1

日曜	こんだてめい	熱やかの もとなる (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)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	
		黄	赤	緑		
23	火	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 さとう マヨネーズ ベーコン パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりにく だいず(藤沢産) 牛乳	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	656 35.1 28.8 2.5
24	水	チキンライス まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター ごむぎこ	とりにく しろういげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	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	597 22.2 17.9 2.2
25	木	ごはん やきのり なまあげとやさいのそばろに かんぴょうのたまごとじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	のり ぶたにく なまあげ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう こねぎ	581 24.6 18.7 2.0
26	金	ソフトめんけんちんうどん はるまき ぎゅうにゅう	めん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう はるさめ はるまきのかわ ごむぎこ	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ たけのこ にら	678 27.0 21.4 2.6
30	火	いぬパン クリームシチュー さんしょくソテー なつみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター ごむぎこ 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 しろういげんまめ 牛乳	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 えだまめ なつみ	637 26.6 27.4 2.5

*都合により献立内容を変更することがあります。

ご進級・ご入学 おめでとうございます

いよいよ10日から給食が始まります。
(1年生は19日からです。)
今年度も、おいしい・安全・安心な
給食を作ります。しっかり食べて、
いっしょに楽しく元気に過ごしましょう!

白衣について
給食当番の白衣は共有で使用す
ため、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、消毒のため必ずアイロンが
けをお願いします。

給食費について

令和6年度から給食費の引落は原則、給食実施月の翌月末日に変更になります。
(ただし、4月・7月・3月を除く。末日が土日祝日の場合は翌営業日。)
4月・5月分の引き落としについては7月1日(月)となります。
引き落とし日に残高不足にならないようご注意ください。
詳細については4月に配布予定の「学校給食費納付額決定通知書」をご確認ください。

