



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 給食スタート!	熱やカのもとになる (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)
9 木	ソフトめんチャンポン じゃがいものごまいため 牛乳	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	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	625 28.0 16.0 2.1
10 金	ぶたどん あさりのみそしる きよみ 牛乳	こめむぎ あぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも	ぶたにく なまあげ あさり みそ 牛乳	たまねぎ しらたき えのきだけ ながねぎ きよみ	625 28.3 19.7 2.2
13 月	あげパン(シナモン) ウィンナーとやさいのスープに みしょうかん和製グレープフルーツ 牛乳とよばれています	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 みしょうかん	624 20.7 30.5 2.2
14 火	ごはん さわらのてりやき やさいのごまあえ とうふいりかきたまじる 牛乳	こめむぎ さとう ごま でんぷん	さわら とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	しょうが もやし あおな にんじん たまねぎ	591 34.4 20.5 2.4
15 水	たけのごはん しょうゆまめ せんべいじる 牛乳 今が旬! 生たけのこ	こめむぎ さとう せんべい	とりにく あぶらあげ あおだいす 牛乳	にんじん たけのこ(生) グリーンピース ごぼう ながねぎ あおな	574 26.2 16.9 2.2
16 木	しらすトースト あさりのチャウダー バナナ 牛乳	パン あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも バター こむぎこ	しらす チーズ ベーコン あさり だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ セロリ にんじん パセリ バナナ	599 25.9 24.9 2.5
17 金	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる 牛乳 ねりごまの みそしる	こめむぎ あぶら さとう ごま	ししゃも とりにく ひじき だいす こうやとうふ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	579 25.8 22.5 2.3
20 月	カレーライス フルーツあえ 牛乳 1ねんせい スタート!	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 牛乳	にんにくしょうが たまねぎ にんじん パイン みかん おうとう	670 22.2 19.4 1.7
21 火	そぼろごはん どさんこじる きよみ 牛乳 どさんこは ほっかいどう 北海道のこと	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 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみ	609 24.4 19.5 2.1

日曜	こんだてめい	熱やカのもとになる (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)
22 水	チキンライス かきたまスープ バナナ 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも でんぷん	とりにく ベーコン たまご 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	584 23.3 18.6 2.4
23 木	ふじさわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ 牛乳 ふじさわランチ	パン さとう マヨネーズ 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 だいす(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	659 35.0 29.2 2.5
24 金	じゃごごはん なまあげとやさいのそぼろに のっぺいじる 牛乳	こめむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぷん	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ あぶらあげ 牛乳	あおじそ にんじん たまねぎ ごぼう グリーンピース だいこん こんにゃく ながねぎ	619 27.4 22.0 2.4
27 月	ソフトめんきつねうどん はるまき 牛乳 はるまきは てづくりです!	めん さとう ごまあぶら はるまき はるまきのかわ こむぎこ あぶら	ぶたにく なると あぶらあげ ぶたにく みそ 牛乳	にんじん ながねぎ あおな しょうが たけのこ にら	708 28.9 24.7 2.9
28 火	ビビンバ わかめとだいこんのスープ きよみ 牛乳	こめむぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	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 ことつな だいこん あおな きよみ	566 23.7 18.3 2.2
30 木	くろパン クリームシチュー あおなとコーンのソテー 牛乳	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 しろいんげんまめ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ あおな コーン	599 26.5 23.3 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9日から給食が始まります。
(1年生は20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すごしましょう!



★白衣について お願い★
給食当番の白衣は共有で使用するため、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、消臭・殺菌のためアイロンかけをお願いします。洗濯により番号が薄くなってしまった際は、お手数ですが油性マジック等で上から書いていただくと助かります。ご協力よろしくお願いいたします。

【香りへの配慮について】

