



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 (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
11	火	ピピンバ わかめとだいこんのスープ なつみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま すりごま ラー油 かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく わかめ 牛乳	にんにくしょうが にんじんだけのこ もやしこまつな だいこん あおな なつみ	531 21.9 16.2 2.2
12	水	たけのこごはん しょうゆめめ とうふのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	あぶらあげ あおだいず とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	にんじん たけのこ (生) たまねぎ あおな	511 24.8 18.3 2.2
13	木	ソフトめんカレーなんばん じゃがいものごまいため みしょうかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごま	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな しょうが みしょうかん	636 25.2 15.1 2.5
14	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 グラニューとう 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 ホールコーン キャベツ パセリ バナナ	659 20.9 30.6 2.2
17	月	ごはん ごましお 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 じゃがいも さとう かたくりこ	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	585 24.9 20.0 2.1
18	火	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ししゃもひもの とりにく ひじき だいず とうふ こうやとうふ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきだけ	528 24.1 18.8 2.3
19	水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでキャベツ 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 わかめ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ たけのこ えのきだけ あおな	531 25.6 19.8 2.0
20	木	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 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 おうとうかん	654 21.9 19.3 1.7
21	金	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 さとう じゃがいも マカロニ	さけ (鮭) チーズ ベーコン とりにく だいず 牛乳	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト トマト	650 34.9 28.6 2.5

1年生給食開始

ふじさわ
ラン4

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 (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
24	月	チキンライス やさいかきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ	とりにく 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 キャベツ バナナ	525 21.8 16.9 2.3
25	火	そぼろごはん どさんこじる きよみ 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 牛乳	グリーンピース にんじん ホールコーン ながねぎ きよみ	547 22.7 18.6 2.2
26	水	セルフツナサンド ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう ごま じゃがいも マカロニ	ツナ (水煮) ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ バナナ	654 22.7 25.7 2.6
27	木	ソフトめんきつねうどん はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごまあぶら はるさめ 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 みそ 牛乳	にんじん ながねぎ あおな しょうが たけのこ いら	701 28.1 24.0 3.1
28	金	こめこロールパン クリームシチュー キャベツとベーコンのソテー 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 しろいんげんまめ チーズ だっしぶんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	622 29.0 25.8 2.8

*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11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過ごしましょう!

給食の栄養価について

給食の栄養価は、文部科学省の「日本食品標準成分表」を基に算出しています。
藤沢市では令和5年度4月から、最新の8訂成分表を用いて栄養価を算出いたします。従来までの献立表と比べると全体的にエネルギー値が下がっていますが、これは計算方法が変更になったためです。給食の内容や提供量は変わりませんのでご了承ください。

給食費について

4・5月分の引き落としは5月31日(水)になります。
1年生 4,500円(5月分)+1,890円(4月分)=6,390円
2~6年生 4,500円×2か月分=9,000円

残高のご確認をお願いいたします。

