



# 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) 塩分 (g)
10	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
11	ピピンパ 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 でんぶん	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 だいのこ もやし こまつな だいこん あおな きよみ	557 23.6 17.6 2.2
14	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 じゃがいも でんぶん	ベーコン とうにゅう とりにく 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん えのきだけ キャベツ バナナ	559 20.6 20.2 2.8
15	ソフトめんごもくあんかけ はるまき ブルー ぎゅうにゅう <i>てづくり はるまきです</i>	めんごむぎ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら はるまき はるまきのかわ	ぶたにく えび みそ 牛乳	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 たけのこ にら ブルー	693 26.8 20.3 2.7
16	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 <i>今が旬! 生たけのこ</i>	こめ むぎ さとう せんべい	とりにく あぶらあげ だいず ごんぶ 牛乳	ごぼう たけのこ(生) グリーンピース にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	570 24.5 16.1 2.5
17	ごはん さわらのてりやき ゆでキャベツ ひじきのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん	さわら ひじき とうふ たまご 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな	549 30.6 18.6 1.8
18	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 <i>ねりごまの みそじる</i>	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ししゃも とりにく みそ ひじき だいず こうやどうふ あぶらあげ 牛乳	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
21	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 <i>ふじさわランチ 1年生給食開始</i>	パン あぶら マヨネーズ パンこ さとう じゃがいも マカロニ	さけ とりにく チーズ ベーコン チーズ 臓産だいたい 牛乳	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ	659 35.0 29.2 2.5
22	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	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	683 23.2 20.1

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) 塩分 (g)
23	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	ぶたにく 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 バナナ	627 23.6 18.9 2.0
24	みそラーメン (ホットラーメン) じゃがいものごまいため きよみ ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう でんぶん じゃがいも いりごま	ぶたにく みそ 牛乳	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 きよみ	601 24.0 15.6 2.3
25	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 でんぶん	ちりめんじゃこ ぶたにく なまあげ たまご 牛乳	あおじそ にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう えのきだけ こねぎ	606 27.4 20.6 2.3
28	ソフトフランスパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー なつみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だっしぶんにゅう しろいんげんまめ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ さやいんげん コーン なつみ	576 25.5 22.5 2.5
30	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 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく セロリ パセリ バナナ	575 21.1 15.9 2.0

\*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21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

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、消毒のためアイロンがけを  
お願いします。



調理員募集中!  
詳しくは学校給食課まで  
お願いします。  
電話 0466-50-8247

一緒においしい給食作りましょう!

