

2021年 4月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	さんこう
8 木	あげパン (シナモンあじ) 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 ぎゅうにゅう	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	685 20.8 30.4 2.4	新しい 学年での 給食が スタート!
9 金	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	さば みそ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん えのきだけ もやし さやえんどう	643 29.9 24.5 1.8	さばの ごまみそかけ ごはん 合います
12 月	はいがロールパン コーンシチュー キャベツとベーコンのソテー きよみ 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 しろう いんげん チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース きよみ オレンジ	687 27.2 26.2 3.0	パンは 食物せんい が強い はいが 胚芽入り
13 火	ごはん ししやものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	ししやもみそ とりにく ひじき ごま あぶら ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	590 24.0 21.2 2.2	和身体汁 わりごまが 入った みそ汁です
14 水	ソフトめんごもくあんかけ はるまき みしょうかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるまき はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび みそ ぎゅうにゅう	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 さやえんどう だけのこにら みしょうかん	698 27.8 20.4 2.8	和食めん 美生柑 かんきつ のみ
15 木	ごはん なつとう しんじゃがいもとぶたにくのにも かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	なつとう ぶたにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ こんにゃく さやえんどう あおな	629 26.7 18.0 2.3	かきたま汁 人気の 汁ものです
16 金	たけのこごはん なまあげとやさいのそぼろに すましじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	あぶらあげ ぶたにく なまあげ なつとう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん あおな だけのこ (生) たまねぎ グリン ピース えのきだ け ながねぎ	614 25.2 19.1 2.8	たけのこは 近くでとれ ものを使う 予定です
19 月	カレーライス 1年生の フルーツあえ 給食が始まりました	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろういんげん まめ 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 グリーンピース パイナップル おとうかん	715 22.0 19.2 1.9	カレーは 大人気 メニューです!
20 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 パンこ マヨネーズ あぶら さとう 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 ぎゅうにゅう	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	703 34.5 28.7 2.6	ミネストローネ 具だくさん のトマト スープ

(おうちの方へ)

○材料の都合により、献立内容を変更することがあります。
○給食当番が回ってきたら、白衣の洗濯・アイロンがけをお願いいたします。
白衣は共用で使用するため、あまり香りの強くない洗剤等での洗濯をお願いいたします。

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	さんこう
21 水	そぼろごはん どさんこじる なつみ 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 ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ なつみ	620 22.5 17.8 2.2	なつみ かんきつ のみ はつじゅう
22 木	ガーリックトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご おから ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ バナナ	287 23.2 22.0 2.5	食パンに マーガリンと にんにくを ぬって 焼きます
23 金	ごはん ふりかけ いりどり みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう	ちりめんじゃこ かつおぶし いり みそ あさりとらふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごまつな しょうが ごぼう にんじん だけのこ ながねぎ こんにゃく さやえんどう	590 26.2 17.1 2.6	ちりめん ごまつな ふりかけ です
26 月	ぎゅうどん 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 あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ にんじん だいこん あおな しょうが きよみ オレンジ	594 22.9 16.0 2.3	きよみ オレンジ かんぱん 皮をむく!
27 火	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい わかだけじる ぎゅうにゅう	こめ さとう	さわら みそ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ だけのこ (生) あおな	544 27.5 15.7 1.9	魚へんに 春と書いて さかな 魚香
28 水	にこうどん やさいのマヨネーズやき ぎゅうにゅう	ゆでめん さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく なつとう ハム ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな さやいんげん	643 26.3 17.3 2.9	国産の 小麦粉で 作りました
30 金	チキンライス ごぼうのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ しろういんげん なまめ だっし ふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ごぼう パセリ バナナ	658 22.1 19.0 2.5	ごぼうを やわらかく ゆで、 ミキサーに かけます

① 進級おめでとうございます 給食室では今年度も

安全に気をつけて、おいしい給食を作ります!

(みなさんへ) 食事の前・後には手を洗います。

きれいなハンカチ・タオルを持って来るようにしましょう。