



4月 こんだてよていひょう

藤沢市立石川小学校

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)
					575
11 月	ぎゅうどん わかめとながねぎのスープ 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	ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ ながねぎ きよみオレンジ	21.8 15.2 2.2
12 火	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 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 パセリ バナナ	681 20.8 30.6 2.3
13 水	ごはん なつとう なまあげとやさいのそぼろに みそしる 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 なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし えのきだけ	665 29.2 20.7 2.2
14 木	かきたまうどん(ソフトめん) じゃがいもごまいため あまなつみかん 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	とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな しょうが あまなつみかん	635 24.6 16.0 2.7
15 金	たけのこごはん さわらのてりやき ゆでやさい すましじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま	あぶらあげ さわら なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ (生) しょうが キャベツ あおな	580 30.7 18.5 2.6
18 月	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいずのうまに りきゅうじる 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 だいず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ だいこん ごぼう にんじん しめじ	651 29.9 22.9 2.2
19 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 あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう マカロニ	さけ チーズ ベーコン とりにく だいず 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	697 34.9 29.2 2.5



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)
20 水	そぼろごはん どさんこじる 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	612 22.3 18.0 2.1
21 木	うさぎパン クリームシチュー フルーツあえ 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 キャベツ パセリ パインかん みかんかん おうとうかん	684 24.6 25.9 2.5
22 金	ビビンバ にらたまスープ なつみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ラーゆ かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな たまねぎ なら なつみ	606 24.2 18.9 2.1
25 月	カレーライス さんしょくソテー 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 ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン グリーンピース さやいんげん	689 22.5 20.0 2.0
26 火	アーモンドトースト とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド かたくりこ	とうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ はくさい あおな バナナ	619 22.2 29.3 2.6
27 水	ごはん さばのひもの 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 じゃがいも	さばとりにく ひじきだいず こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	681 26.9 26.8 2.4
28 木	チャンポン(ソフトめん) はるまき きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さと かたくりこ ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	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 さやいんげん たけのこ なら きよみオレンジ	670 27.4 20.1 2.4

- ★ 献立は都合により変更になることもあります。
- ★ 栄養価は4年生の提供量を記載しています。
- ★ スープは「鶏ガラ」「豚骨」、だし汁は「さばけずり節」からとっています。
- ★ たまごは「鶏卵」、あおなは「小松菜」または「ほうれん草」を使っています。

