

# 4月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校

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) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨 になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
10 水	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 グリーンピース バナナ	658	21.0
11 木	ビビンバ 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 ラーゆ アーモンド ごま かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく わかめ 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 だいこん あおな きよみオレンジ	579	23.3
12 金	たけのこごはん しょうゆまめ 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	とりにく あぶらあげ あおだいす とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ (生) たまねぎ あおな	551	25.9
15 月	じゃこトースト ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま じゃがいも マカロニ	ちりめんじゃこ チーズ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ バナナ	567	22.9
16 火	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	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 みそ こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	564	24.2
17 水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい 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 とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たけのこ あおな	544	26.3
18 木	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいもごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	ぶたにく えび あさり 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	617	27.1
19 金	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 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 パインかん みかんかん りんごかん	658	22.1
22 月	ふじさわロールパン さけのパンこやし 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 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	635	33.0
23 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 ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	588	22.8
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)

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) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨 になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
24 水	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 チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	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	571	25.3
25 木	チャンポン(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん 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 あぶら	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 たけのこ にら	673	28.9
26 金	ぎゅうどん かんぴょうのたまごとじじる なつみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ かんぴょう にんじん こねぎ なつみ	583	25.7
30 火	チキンライス まめのポターージュ バナナ 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	とりにく しろいんげんまめ 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 パセリ バナナ	597	22.2
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)

※物資の都合により献立内容を変更することがあります。

## 給食当番の身じたくチェック!

安心安全なおいしい給食を作ります!  
よろしくお祈いします!

ぼうしに  
かみの毛を  
きちんと  
入れた



マスクは  
鼻まで  
おおっている

つめを短く  
切っている

清潔な  
白衣を  
着ている

手を石けん  
できれいに  
洗った



## <保護者の方へお願い>

給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり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。



## 献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

## 給食費について

令和6年度から給食費の引落は原則、給食実施月の翌末日に変更になります。(ただし、4月・7月・3月を除く。末日が土日祝日の場合は翌営業日。)

4月・5月分の引き落としについては7月1日(月)となります。

詳細については4月に配布予定の「学校給食費納付額決定通知書」をご確認ください。