

4月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校(30)

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)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
11 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 グリン ピース バナナ	662 20.9 30.0 2.2	
12 水	ビビンバ わかめとだいこんのスープ なつみ ぎゅうにゅう	こめ むぎこ まあぶら さとう ごま アー モンド ラーゆ かたくりこ	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 なつみ	570 22.8 19.8 2.2	
13 木	チャンポン(ソフトめん) 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 あぶら かた くりこ さとう じゃがいも ごま	ぶたにく え び あさり か まぼこ 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 さやえんどう みしょうかん	611 26.0 14.2 2.3	
14 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 むぎこ さとう ごま か たくりこ	あぶらあげ あ おだいす とり にく 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	529 24.1 16.7 2.1	
17 月	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに かんぴょうのたまごとじめる ぎゅうにゅう	こめ むぎこ まあぶら ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ちりめんじゃ こ かつおぶし ぶたにく なま あげ たまご ぎゅうにゅう	こまつな にんじ ん たまねぎ グリ ンピース かん びょう こねぎ	605 26.2 21.0 2.1	
3 火	ツナトースト 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 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	553 20.1 21.1 2.5	
19 水	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎこ あぶら さとう ごま	ししゃも とう ろ かつおぶし す とうふ とう ろ あぶら あ け みそ ぎゅう にゅう	にんじん こん にゃく キャベツ たまねぎ えのき だけ	535 24.3 18.8 2.3	
20 木	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 こめ ぎこ なまク リーム	ベーコン とり にく しょういん げん まめ チー ズ たっしふん 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	617 25.8 27.3 2.7	1年生 給食 開始
21 金	そぼろごはん どさんこじる きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎこ 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 さとう とうふ わかめ ぎゅう にゅう	グリンピース に んじん コーン な がねぎ きよみ オ レンジ	589 22.6 18.0 2.1	



ふじさわバランストリオ
のきーくん あかどん
みどりんだ!!



よろしくね!!

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)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
24 月	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎこ あぶら じゃがいも バター こめ ぎこ	ぶたにく しょう 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 グリンピース パイ ンかん みかんかん おうとうかん	666 22.2 19.3 1.8	
25 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 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 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 グリンピース	660 35.1 29.2 2.5	ふじさわ ランチ
26 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 むぎこ さとう ごま まあぶら	さば わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんに く なかねぎ キャ ベツ にんじん た けのこ えのき だ け あおな	537 25.7 19.9 2.0	
27 木	きつねうどん(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん さ とう ごま あぶ らはるまき はるまきの わ こめ ぎこ あぶら	ぶたにく な ると あぶら あげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん なかね ぎ あおな しょう が たけのこ にら	701 28.0 24.0 3.0	
28 金	チキンライス やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎこ あぶら かたくり こ	とり にく た まご ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじ ん マッシュルー ム グリンピース キャベツ バナナ	534 21.0 16.0 2.3	

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、最新の八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。

※ 材料などの都合により献立を変更することがあります。

※ 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。