



# 7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)	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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
3月	ジャージャーめん(ホットラーメン) ガーリックポテト しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう  かながわうまれ のかんきつ	めんあぶら ごまあぶら じゃがいも さとうでんぶん しょうなん ゴールドゼリー	ぶたにく みそ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん	700 28.7 19.2 2.1
4火	ごはん さけのみそやき やさいのごまあえ もずくじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま	さけ みそ とりにく もずく 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ えのきだけ あおな しょうが	572 28.4 20.3 2.2
5水	ロールパン カレーシチュー こだますいか 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 チーズ だっしぶん 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース こだますいか	613 24.9 26.3 2.3
6木	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース とうがん えのきだけ あおな	536 19.7 14.8 2.1
7金	てまきごもくすし しょうゆまめ そうめんじる ぎゅうにゅう  たなばたメニュー 	こめ さとう あぶら ごま そうめん ほしがたふ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご のり あおだいず 牛乳	にんじん だけのこ かんびょう えのきだけ あおな しょうが	558 27.8 15.9 3.1
10月	いためビーフン くろざとうケーキ れいとうみかん ぎゅうにゅう  くろこまわり	あぶら ビーフン ごまあぶら こむぎこ くろざとう なまクリーム いりごま	ぶたにく たまご 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ れいとうみかん	568 20.4 17.7 1.8
11火	ごもくおこわ アーモンドフィッシュ たまごいりとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう アーモンド ごま でんぶん	とりにく かえりじゃこ ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	ごぼうにんじん だけのこ しめじ グリーンピース(冷凍) しょうが ながねぎ はくさい	591 28.8 21.9 2.5

## 7月きゅうしょくもくひょう：えいせいにきをつけよう



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)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
12水	ガーリックトースト バランスパッチリとうにゅうスープ バナナ (1/2・1本) ぎゅうにゅう	パン マーガリン あぶら じゃがいも	ベーコン だいず とうにゅう 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ バナナ	575 20.1 22.5 2.3
13木	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでキャベツ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たちうお あさり とうふ みそ わかめ 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん	621 25.7 26.6 2.2
14金	なつやさいのカレーライス ゆでえだまめ ぎゅうにゅう  3ねんせいが さやとりします！	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト ピーマン えだまめ	628 23.9 22.6 1.5
18火	チャーハン ごもくスープ れいとうみかん のみものセレクト	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん のみもの セレクト	ぶたにく えび たまご	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ れいとうみかん	502 17.1 9.8 2.3

\*都合により献立内容を変更することがあります。

### 18日(火)のみものセレクト

学期に1回、事前に飲みたいものを選びます。  
1学期は、牛乳・コーヒー飲料・ぶどうジュース・りんごジュース  
パイナップルジュース・緑茶の6種類の中から選んでもらいました。



### 【第42回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア】

日時：2023年7月29日(土)・30日(日) 両日10時～14時  
会場：藤沢市役所 本庁舎1階・5階(展示・体験・販売・試食等)  
分庁舎1階(あげパン整理券配布)

内容：給食に関する展示、体験コーナー、クイズラリー(無料・景品あり)、あげパン販売、中学校給食の試食  
市内生産者による青果及びパンの販売、食育ミニ授業 などなど盛りだくさん！

7年ぶりの大規模開催となります！入場無料です。ぜひご家族でお越しください！

まってるよ！

