

2021年 4月 こんだてよていひょう

藤沢市立御所見小学校 (12)

日曜	こんだてめい	きのうの食べ物			あかの食べ物			みどりの食べ物			エネルギー (kcal)		さんこう
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
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 ちやし さやえんどう	643	29.9	24.5	1.8	さばのごまみそかけ ごはんに合います				
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 しろいんげん まめ チーズ だっしふん にゅう 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	パンは食物せんが多い はいが胚芽入り				
13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 あぶら さとう ごま	ししゃも みそ とりにく ひじき だいず こやどうぶ あぶらあげ 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 ね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 はるまきのはるまきのかわ 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 ちやし さやえんどう たけのこ にら みしょうかん	698	27.8	20.4	2.8	おしょうが美生柑 かんきつのはるまき				
15木	ごはん なつとう しんじゃがいもとぶたにくのもののかきたまじる 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 たけのこ 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 なたとうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん あおな たけのこ (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 近くで採れたものを使った予定です				
19月	カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう 1年生の給食が始まります	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 グリンピース パインかん みかんかん おうとうかん	715	22.0	19.2	1.9	1月からの手づくりの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	703	34.5	28.7	2.6	ミネストローネ 具たくさん トマトスーフ				

(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・アイロンか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	きのうの食べ物			あかの食べ物			みどりの食べ物			エネルギー (kcal)		さんこう
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
21水	そぼろごはん とさんこじる なつみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ジャター	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 これもかんきつのはるまきです				
22木	ガーリックトースト にくだんこスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン こめあぶら 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 ちやし 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みつけて焼きます				
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 とりにく だいず あさり とうふ 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 たけのこ ながねぎ こんにゃく さやえんどう	590	26.2	17.1	2.6	手づくりのこまつな 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	ぎゅうにुक 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 かんぱんを夜をむす!				
27火	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい わかたけじる 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 たけのこ (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	にくうどん 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 なたとう 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	国産の小麦粉で作っためんです				
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				

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。