

4月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校（10）

日 曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーにな る)	からだをつくる (ち・ほね・きんに くになる)	からだのちょうしを ととのえる (びょうきをふせぐ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	さんこう
		きーくん	あかどん	みどりん					
10 木	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	30.6	2.2	今年度も校長先生が給食を食べた時は、給食の写真などがHPにアップされます。是非ご覧ください。
11 金	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/こま	ししゃも/とりに く/ひじき/だいす /こやどうふ/あ ぶらあげ/みそ/ ぎゅうにゅう	にんじん/だいこん/ ごぼう/しめじ/なが ねぎ	582	25.9	22.5	2.3	昨年度は苦手な食べ物も頑張っ て食べていましたね。新しい担 任の先生にその姿を見せてあげ てください。
14 月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こま あぶら/さとう/ こま/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/プ ルー	555	23.2	17.2	2.2	今回のビビンバには、アーモ ンドは入りません。次回から入 ります。
15 火	みそラーメン はるまき ぎゅうにゅう	コラーゲン/あぶ ら/さとう/かたく りこ/こまあぶ ら/はるまき/はる まきのかわ/こむ ぎ	ぶたにく/みそ/ ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/ にんじん/たまねぎ/ コーン/もやし/なが ねぎ/たけのこ/に ら	710	28.2	22.7	3.0	春巻きは、給食 室で1つ1つ巻 いて作ります。 この日は約600 本を調理員さん と巻きます。
16 水	ジャーマンポテトサンド やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/ じゃがいも/かた くりこ	ベーコン/とう にゅう/とりにく/ ぎゅうにゅう	たまねぎ/パセリ/に んじん/えのきだけ/ キャベツ/バナナ	546	20.5	18.9	2.7	野菜スープはキャ ベツの優しい甘味 が美味しいスープ なのでよく食べ てくれるメニュー です。
17 木	たけのこごはん だいすのいそに せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ とう/せんべい	とりにく/あぶ ら/だいす/ひじ き/ぎゅうにゅう	にんじん/たけの こ(生)/グリーン ピース/ごぼう/え のきだけ/なが ねぎ/あおな	571	24.8	16.1	2.5	普段は水煮の おろしをですが、 この日は特別に 生のおろしを使 います。
18 金	ごはん さわらのてりやき ゆでやさ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/か たくりこ	さわら/ひじき/ とうふ/たまご/ ぎゅうにゅう	しょうが/キャベ ツ/にんじん/たま ねぎ/あおな	550	30.6	18.6	1.8	魚辺に春と書い て鯖(さわ ら)。ごはん と合うので、ぜ ひ一緒に食べて みてください。
21 月	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	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/ おうとうかん	675	23.2	20.0	1.8	1年生 給食 スタート
22 火	そぼろごはん どさんこじる バナナ 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/バナナ	628	23.6	18.9	2.1	1年生でも食べ やすい献立を並 べています。少 しずつ慣れても らえるとうれし いです。
23 水	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	661	35.2	29.2	2.5	藤沢産の小麦を 使った藤沢ロー ンと藤沢産の大豆 とトマトを使ったミ ネストローネが出 ます。



日 曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギーにな る)	からだをつくる (ち・ほね・きんに くになる)	からだのちょうしを ととのえる (びょうきをふせぐ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	さんこう
		きーくん	あかどん	みどりん					
24 木	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル きよみ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/さとう/か たくり/こまあ ぶら/こま	ぶたにく/とう ふ/ちりめんじゃ こ/ぎゅうにゅ う	しょうが/にんに く/なかなめ/も やし/こまつな/ にんじん/き よみオレンジ	626	29.3	20.6	1.9	きよみの皮がむ けなかったら、 かぶりついたり、 果汁をふと吸 ったり、でき る方法で挑戦 してみてください。
25 金	ごはん いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/さとう	とりにく/だい す/あぶらあげ/ ちりめんじゃこ/ かつおぶし/ぎ ゅうにゅう	しょうが/ごぼ う/にんじん/た けのこ/こ んにやく/はく さい	560	24.7	18.5	1.7	食べるのに少 し時間がかかる メニューです。 2年生以上は給 食の準備を素早 くできるという ですね。
28 月	ロールパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー 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/ なまクリーム	ベーコン/とりに く/チーズ/だ いふんにゅう/ 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/き よみオレンジ	626	25.6	26.6	2.6	パンはやわらか いですが、あ わてて食べる のどに詰ま って危険です。 口に入る 量を考 えてよく かんで食 べましょ う。
30 水	さけずし みそしる よもぎだんご ぎゅうにゅう	こめ/さとう/ あぶら/こま/ よもぎだんご	さけ/たまご/ のり/あぶら あげ/みそ/ あずき/ぎ ゅうにゅう	にんじん/だい こん/こ まつな/な がねぎ	590	24.4	15.2	2.4	明日から5月。 よもぎ団子にあ んこをからめた 年に1度の人気メ ニューがでま す。

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

給食のきまりを身に付けよう!

給食当番の身支度

つめ



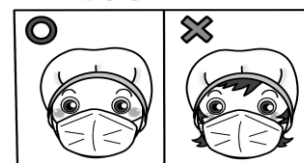
伸びたつめと指のすきまには
ごみがたまりやすくなります。

手洗い



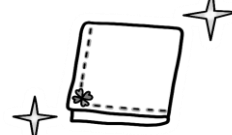
トイレをすませ、せっけんで
しっかり洗いましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。
長い髪の方は後ろでまとめます。

ハンカチ



清潔なものを。当番用
のもう1枚用意しておくの
もいいですね。

白衣



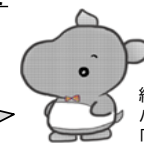
衛生的に扱います。ゆかの
上ではたたみません。

マスク



当番の時は必要です!
かならずもって
きましょう。

マスクは、ぜったいにもってきてね。やくそくバク~!



給食のキャラクター
バクようせい
「バクン」