

4月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校 (19)

日曜	こんだてめい	熱ゆ力の 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)		えいようし より ひとこと	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
10	水	ビビンバ わかめと大根のスープ くだもの (清見)	牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 ごま アーモンド ラー油 片栗粉	牛肉 わかめ 牛乳	にんにくしょうが にんにく しょうが ちもやし 小松菜 だいこん 青菜 清見オレンジ	580 23.3 20.1 2.2	今日から今年 度の給食がは じまります！ よろしくお願 いいたします す！
11	木	揚げパン (ココア) ウィンナーと野菜のスープ煮 くだもの (バナナ)	牛乳	パン 油 砂糖 じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんにく コーン キャベツ グリーンピース パナナ	659 21.0 30.6 2.2	みんな大好き あげパンは久 しぶりのココ ア味！
12	金	ソフトめん五目あんかけ じゃがいものごま炒め くだもの (清見)	牛乳	ソフトめん 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま	豚肉 えび あさり 牛乳	にんにくしょうが にんにく たまねぎ しめじ 白菜 もやし	619 26.9 14.5 2.6	じゃがいもの ごまは、昨年 の残食を全投 ごりせり だった人々メ ニョー
15	月	ごはん ししゃもの干物 ひじきの炒り煮 利休汁	牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま	ししゃも 鶏肉 ひじき 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんにく こんにゃく だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ	562 24.4 21.0 2.3	ひじきはミネ ラルや鉄分豊 富な食材で す。のこさず 食べよう！
16	火	たけのこごはん しょうゆ豆 かきたま汁	牛乳	米 麦 砂糖 ごま 片栗粉	油揚げ 青大豆 鶏肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳	にんにく だけのこ(生) たまねぎ 青菜	539 24.9 17.4 2.1	生のだけのこ を使った、1年 に1度のだけの こごはん です。
17	水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 若竹汁	牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油	さば 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんにく だけのこ 青菜	544 26.3 20.4 2.0	ヤンニョムカ ンジャンと は、にんにく やネギをあわ せた韓国の香 味タレのこと です。
18	木	じゃこトースト ABCスープ くだもの (バナナ)	牛乳	パン ごま マヨネーズ じゃがいも マカロニ	ちりめんじゃこ チーズ 善のり 豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン パセリ バナナ	568 22.7 22.8 2.7	ちりめんじゃ こと善のりと チーズを混ぜ てオープンで 焼きました！
19	金	カレーライス フルーツあえ	牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 白いんげん豆 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース パイン缶 みかん缶 りんご缶	668 21.9 19.8 1.8	1年生の給食が はじまりま す！2~6年生 も残さず食 べられるか な??

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。

【白衣について】

給食当番の白衣は共用で使用するため、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤での洗濯をお願い致します。また、消毒のため、アイロンがけもあわせてよろしくお願い致します。

※新1年生の給食は、4月19日(金)から始まります※

こんげつのもくひょう

きゅうしよくの じゅんびを てぎわよく しよう

日曜	こんだてめい	熱ゆ力の 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)		えいようし より ひとこと	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)		
22	月	そぼろごはん どさんこ汁 くだもの (清見)	牛乳	米 麦 砂糖 油 じゃがいも バター	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんにく コーン 長ねぎ 清見オレンジ	577 23.9 16.3 2.1	どさんこ汁 は、北海道の 料理で、じゃ がいも、わか め、コーン、 バターを使 います
23	火	ふじさわロールパン 鮭のパン粉焼き ミネストローネ	牛乳	パン 卵 粉 マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	鮭 チーズ ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	パセリ にんにく セロリ にんにく たまねぎ トマト グリーンピース	634 33.4 27.1 2.4	藤沢産の大 豆・藤沢産小 麦で作ったパ ン・トマトを 使います！
24	水	チキンライス 豆のポターージュ くだもの (バナナ)	牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース パセリ バナナ	594 22.5 17.5 2.2	豆のポター ージュには白 いんげん豆を 使っています。 チキンライ スは相性バ ツリ！
25	木	ごはん ふりかけ (じゃこ) 生揚げと野菜のそぼろ煮 かんぴょうのたまごとじ汁	牛乳	米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	かつおぶし ちりめんじゃこ のり 豚肉 生揚げ 卵 牛乳	にんにく たまねぎ グリーンピース かんぴょう 小ねぎ	596 25.7 20.0 2.2	1年生は初め の3枚食器の 和食メニュー です。上手に 食べられるか な?
26	金	ソフトめんチャンポン 春巻	牛乳	ソフトめん 油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 春巻の皮 小麦粉	豚肉 えび かまぼこ みそ 牛乳	にんにく しょうが にんにく しめじ 白菜 もやし 長ねぎ だけのこ たら	638 27.6 20.5 2.4	春巻きはひと り1本ずつで す。給食室で 手作りしてい ます。
30	火	いぬパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー くだもの (清見)	牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	ベーコン 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ パセリ さやいんげん コーン 清見オレンジ	583 25.5 22.4 2.5	クリームシ チューのホウ イトルも手 作りトウモロ コシで作り ます。

給食室のメンバー紹介

- 【調理員】秋津 淑美
平木 典子
佐々木 智美
谷 美香
井上 文男

こどもたちの心身の健やかな成長を支えるため、給食室一同『安心・安全・おいしい給食』作りに努めてまいります。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

【栄養士】栴澤 有里恵



調理員募集中！詳しくは学校給食課までお願いします。
電話 0466-50-8247



【給食費について】

令和6年度から給食費の引落は原則、給食実施月の翌月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。