

4月 こんだてよていひょう

藤沢市立鵜南小学校 (18)

日曜	こんだてめい	熱やかのもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	塩分 (g)
					636	27.2
10	ソフトめんごもくあんかけ じゃがいものごまいため きよみ 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 ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじん たまねぎ しめじはくさいも やし きよみオレン ジ	636	27.2
11	たけのごはん しょうゆまめ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ 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	517	24.5
12	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りぎゅうじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとうごま	ししゃもとりにく ひじき だいすこう やどうふ あぶらあ げみそぎゅうにゅう	にんじん こんにゃ くだいこん こぼう しめじ ながねぎ	560	24.6
15	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	658	21.0
16	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 さとう ごまごまあぶら	さばととうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たけのこ あおな	544	26.3
17	じゃこトースト ABCスープ ブルー ぎゅうにゅう	パン マヨネーズご ま じゃがいも マカ ロニ	ちりめんじゃこ チーズ あおのり 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 プ ルーン	540	22.5
18	ビビンバ 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 ごまあぶ ら さとうごま アーモンド ラーゆ かたくりこ	ぎゅうにく 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 きよ みオレンジ	580	23.4
19	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 こむぎこ	ぶたにく しろうい 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 りんごかん	665	22.2
22	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 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 ンピース	629	33.1
23	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 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 きよみオレン ジ	590	22.8
24	ソフトフランスパン クリームシチュー いんげんとコーンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃが いも バター 小麦 こなまクリーム	ベーコン とりにく チーズ だし ぶんに ゅう ぎゅうにゅう しろういんげんま 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	555	25.8

一年生
給食開始!

ふじさわ
ランチ
藤沢市の食材を
使った献立です

日曜	こんだてめい	熱やかのもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal)	
					たんぱく質 (g)	塩分 (g)
25	チキンライス まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しろうい ん げんまめ だし ぶ 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 パセリ バナナ	571	22.9
26	ごはん ふりかけ なまあげとやさいのそぼろに かんびょうのたまごとじじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあ ぶら じゃがいも さ とうかたくりこ	かつおぶし ちりめ ん じゃこのり ぶた にく なまあげ たま ごぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース かん びょう こねぎ	581	25.4
30	チャンポン(ソフトめん) はるまき 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 はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび かま ぼこみそぎゅう 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 たけのこ いら	638	27.6

※材料の都合で献立を変更することがあります。
※材料名の「あおな」は出荷状況によって「小松菜」か「ほうれん草」を使用します。
※かたくりこはばれいしょでんぷんのことです。

《2024年度 給食室メンバー》
栄養士：中村 玲子
調理員：長谷川 由佳、今堀 ゆかり、津田 恵理子
石塚 奈美、澁谷 稜月、佐々木 みのり

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



白衣について
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・柔軟剤等での洗濯、消毒のためのアイロンかけをお願いします。
また、ほつれや伸びたゴムなど、お気づきの際は補修をお願いします。

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しています。令和4年度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。

【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。
詳細は4月中に配布予定の「学校給食費納付額決定通知書」をご確認ください。