

2019年

12月 こんだてよいひょう

藤沢市立御所見小学校



日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	さんこう
2月	はいがロールパン コーンシチュー やさしいため みかん ギョウにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく しょういんげんまめ チーズ ベーコン だっしんにゅう ぎょうにゅう	たまねぎ にんじん コーン キヤベツ グリーンピース もやし みかん	632 25.1 23.9 2.8	バターと 小麦粉を 鶏皮をいた めて、ホワイト ルウを作りす。			
3火	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんとひじきのいりに さつまじる ギョウにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも	ししゃも とりにく ひじき こまやとうら とうらみそ ぎょうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	568 23.0 16.8 2.1	ししゃもは 頭と骨に カルシウムが たっぷり!			
4水	こまつなチャーハン とうふスープ バナナ ギョウにゅう	こめ むぎ こまあぶら あぶら かたくりこ	ベーコン しらすたまこ ふたにく とうら ぎょうにゅう	ながねぎ こまつな しょうが にんじん はくさい バナナ	566 22.1 16.9 2.3	チャーハン には、油と しょうがとた しらすをいれ るが、やさし い味です。			
5木	ごはん さばのごまみそやき ゆでやさしい のっぺいじる ギョウにゅう	こめ こま あぶら さとう かたくりこ さといも	さば みそ なまあげ ぎょうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	647 28.1 22.7 2.0	さばの ごまみそやき は、新メニュー です。			
6金	てんぷらうどん(ソフトめん) あおなナムル ブルー ギョウにゅう	ソフトめん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こま こまあぶら	いか たまご あさり さくらえび ちりめんじゃ こ ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな ブルー	715 30.2 21.1 2.9	天ぷらは いかと かきあげ 2しゅうです。			
9月	くろこまあんパン かんこくそうに バナナ ギョウにゅう	パン さとう こま しらたまこ こむぎこ	あずき とりにく たまご ぎょうにゅう	にんじん はくさい ながねぎ あおな バナナ	644 23.7 17.5 2.4	あんこは あずきから 手作りです。 せみみかえめ おいちいす。			
10火	ごはん きんめだいのてりやき おかかあえ とんじる ギョウにゅう	こめ あぶら さといも	きんめだい かつおぶし ふたにく とうらみそ ぎょうにゅう	しょうが にんじん もやし あおな だいこん なめこ しめじ えのきだけ ながねぎ	587 29.9 17.5 2.3	冷めても しっとり おいしい 金目鯛			
11水	ハヤシライス はなやさいのサラダ みかん ギョウにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう こむぎこ	ぎょうにゅう ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー カリフラワー みかん	676 20.8 19.7 2.5	花やさいの サラダ ブロッコリー カリフラワー			
12木	ごはん ごましお おでん にびたし ギョウにゅう	こめ こま さとう さといも	こんぶちくわ さつまあげ なまあげ うずらたまご あぶらあげ かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	554 21.7 16.2 2.3	この日の やさしいは 全てごしお 煮を使う 予定です。			
13金	ソフトめんごもくあんかけ あげぎょうざ ギョウにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ぎょうざのか わ	ふたにく えび ぎょうにゅう	にんじん しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし キャベツ さやえんどう ながねぎ くら	672 29.9 15.6 2.7	人気の あげぎょうざ は、しょうが としょうがを いれ、やさし い味です。			

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物 熱や力になる	あかの食べ物 血・肉・骨のもとになる	みどりの食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	さんこう
16月	チリコンカーンサンド ながねぎのポターージュ バナナ ギョウにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン ふたにく きんときまめ おから とりにく チーズ しろういんげ んまめ だっしんにゅう ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん トマト パセリ ながねぎ バナナ	633 27.5 21.5 2.8	チリコンカーン 豆のにおい 料理です。 パンにはお砂糖			
17火	さけすし くろまめ みそ ぎょうにゅう	こめ さとう あぶら こま さといも	さけ たまご のり みそ くろまめ とうら ぎょうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	613 26.9 16.5 2.4	黒豆 おせち料理 をさきびり!			
18水	ビビンバ ちゅうかスープ みかん ギョウにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら アーモンド はるさめ こま	ふたにく みそ とりにく ぎょうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい みかん	670 23.9 21.2 2.2	ビビンバ トウバンジャン デメンジャン ゆい入れます。			
19木	ごはん やきのり ふたにくとやさしいのにももの かきたまじる ギョウにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	のり わかめ ふたにく とりにく たまご ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ あおな こんにゃく キャベツ さやえんどう	594 23.5 16.1 2.6	ごしお味の みかんは 和食をよく 食べたいです。			
20金	チーズパン ローストチキン ふゆやさしいのスープ のみものセレクト	パン オリーブオ イル	とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ	549 27.4 24.1 3.0	ローストチキン は、やさしい 味です。			

ごしおみのやさしい

じもと のうか んど せ さい
地元の農家さんが育てた野菜が

12月の給食にたくさん登場する予定です!

のうか なまえ
農家さんの名前

とうじょう かいすう
登場回数

にんじん	わだ せいじ	にんじん ... 15回(毎日)
かぶ	和田 誠次さん	かぶ ... 1回
はくさい	うしはら たかお	はくさい ... 6回(毎日)
さといも	漆原 高男さん	さといも ... 4回(毎日)
だいこん	しん かねとし	だいこん ... 6回(毎日)
こまつな	下田 金寿さん	こまつな ... 5回(毎日)
ブロッコリー	みせじ かつみ	ブロッコリー ... 1回
ごぼう	おうち しょういち	ごぼう ... 4回(毎日)
	落合 伸一さん	

顔写真を掲示しています。注目して見て下さいね!