

1月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力の 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)	
11 木	揚げパン (シナモン) 豚肉と野菜のスープ煮 くだもの (バナナ) 牛乳	パン 油 砂糖 じゃがいも	ベーコン 豚肉 牛乳	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 パナナ	652	23.0	今年も給食 が始まります ！初日は 大人気、あ げパン
12 金	鯛めし 大豆の磯煮 さつま汁 牛乳	米 麦 砂糖 さつまいも	金目だい 大豆 ひじき 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ	570	26.8	鯛めしは6年1 組のリクエ ストです！ 鯛めして新年 をお祝いしよ う。
15 月	6-1 考案メニュー ※立名(こんだて名): きつね給食	ソフトめん 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ぎょうざの皮	豚肉 なた 油揚げ 牛乳	にんじん 長ねぎ 青菜 キャベツ にら パイン缶 みかん缶 黄桃缶	706	30.3	献立内容は 当日まで のお楽しみ！ です。
16 火	藤沢米ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆで野菜 中華豆腐スープ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま ごま油 春雨 片栗粉	さば 豚肉 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ 白菜 もやし	588	28.5	長ねぎと黒ご まがたっぷり 入ったピリ辛 タレをさばに かけて食べま す。
17 水	カレーライス キャベツとコーンのソテー くだもの (ネーブルオレンジ) 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 にんじん グリーンピース キャベツ コーン ネーブルオレンジ	651	23.2	給食のカレー はおうちの味 と少しちが いますねー何 がちがうのか な??
18 木	パンズパン ジャーマンポテト 野菜スープ くだもの (バナナ) 牛乳	パン 油 じゃがいも 片栗粉	ベーコン 豆乳 鶏肉 卵 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ バナナ	567	20.8	ジャーマン ポテトは豆 乳を加えて まるやかに 仕上げてい ます。
19 金	藤沢米ごはん ふりかけ (じゃこ) 豚肉と野菜の煮物 みそ汁 牛乳	米 麦 ごま油 じゃがいも 砂糖	かつおぶし ちりめんじゃこ のり 豚肉 大豆 豆腐 わかめ みそ つみれ 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく キャベツ だいこん 長ねぎ	595	22.5	みそ汁に は、未利用 魚の「わか し」で作った 団子が入っ ています！

※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。

※1月から以下の食材を新しく給食に取り入れることになりました。

1月23日の献立に登場します。わかしのつみれ・西京みそ・水菜・葉ねぎ (九条ねぎ)



こんげつのもくひょう

食事の さほうを 身につけましょう



日 曜	こんだてめい	熱や力の 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	ホットラーメン じゃがバター くだもの (ブルーベリー) 牛乳	ホットラーメン 油 砂糖 片栗粉 バター じゃがいも	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし 長ねぎ ブルーベリー	654	25.9	今週は全国学 校給食週間 です！今日は北 海道のグル メをいただき ましょう！
23 火	藤沢米ごはん さわらの西京焼き (新) 三色煮びたし (新) すまし汁 (新) 牛乳	米 麦 砂糖 ごま	さわら みそ なるこ 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが 水菜 切り干し大根 にんじん えのきだけ 葉ねぎ	543	28.3	今日は和食 が似合う、 京都のグル メをだん のうしまし ょう
24 水	ほたてごはん (新) けんちん汁 りんご缶 牛乳	米 麦 油 砂糖 里いも	油揚げ ほたて 豚肉 豆腐 牛乳	にんじん だけのこ グリーンピース ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ りんご缶	539	23.0	今日は青森 海の幸、ほ たてを使っ たごはん と、デ ザートはりん ごです。
25 木	ふじさわロールパン ポークビーンズ あおなとしらすのソテー 牛乳	パン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	豚肉 大豆 しらす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム 青菜	553	27.0	我がが神奈 川県の料理 は、藤沢の 食材を使っ た地産地消 メニュー！
26 金	シューシー (新) にんじんしりしり にらたま汁 くだもの (ぼんかん) 牛乳	米 麦 油 ごま油 ごま 片栗粉	豚肉 ひじき 昆布 ちくわ 油揚げ ツナ 卵 牛乳	にんじん たまねぎ にら ぼんかん	544	22.5	今日は沖縄 県のグルメ です。シュー シーは肉や 海藻の入 ったまぜご はんです。
29 月	藤沢米ごはん 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	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ	563	24.6	ひじきにはミ ネラルが豊富 で、髪の毛 やお肌をき れいにし てくれます。
30 火	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー くだもの (バナナ) 牛乳	パン マヨネーズ オリーブオイル ごま油 小麦粉 じゃがいも 米 生クリーム	ツナ チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ パナナ	631	24.7	コーンチャ ウダーは6年 1組のリクエ ストメ ニュー です！
31 水	豚肉丼 はくさいとたまごのスープ くだもの (ネーブルオレンジ) 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	豚肉 みそ ベーコン 卵 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご 白菜 パセリ ネーブルオレンジ	630	26.7	豚肉丼は6年 2組のリクエ ストメ ニュー です！

全国学校給食週間
給食で日本の旅

