

1月 こんだてよていひょう



藤沢市立六会小学校(6)

日曜	こんだてめい	熱や力のもことになる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
11 木	あげパン ぶたにくとやさいのスープに バナナ ギゆうにゅう	黄	赤	緑	653 23.0 29.3 2.1
12 金	たいめし だいのいそに さつまじる ギゆうにゅう	黄	赤	緑	570 26.8 16.8 2.3
15 月	カレーライス キャベツとコーンのソテー ネーブルオレンジ ギゆうにゅう	黄	赤	緑	651 23.2 19.7 2.0
16 火	ごはん ふりかけ ぶたにくとやさいのにも みそしる ギゆうにゅう	黄	赤	緑	535 23.1 14.9 2.7
17 水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ギゆうにゅう	黄	赤	緑	588 28.5 22.3 1.8
18 木	ジャーマンポテトサンド (セルフ) やさいスープ バナナ ギゆうにゅう	黄	赤	緑	567 20.8 20.8 2.8
19 金	チャンポン(ソフトめん) はるまき みかん ギゆうにゅう	黄	赤	緑	712 28.7 21.2 2.6
22 月	ふじさわロールパン ポークビーンズ あおなとしらすのそてー ギゆうにゅう	黄	赤	緑	553 27.0 21.2 2.9
23 火	ごはん さわらのさいきょうやき さんしょくにびたし すましじる ギゆうにゅう	黄	赤	緑	543 28.3 16.6 2.0
24 水	ぼたてごはん けんちんじる りんごかん ギゆうにゅう	黄	赤	緑	531 22.3 13.8 2.2
25 木	ジュシー にんじんしりしり にらたまじる ぼんかん ギゆうにゅう	黄	赤	緑	544 22.5 17.7 2.2

新年の給食
はあげパンで
スタート!

ふじさわランチ

新メニュー

新メニュー

新メニュー

食べ残し調べをします

日曜	こんだてめい	熱や力のもことになる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
26 金	みそラーメン (ホットラーメン) じゃがバター ブルー ギゆうにゅう	黄	赤	緑	654 25.9 15.4 2.8
29 月	ツナとごぼうのトースト ポテトスープ バナナ ギゆうにゅう	黄	赤	緑	618 25.1 25.3 2.5
30 火	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みそしる ギゆうにゅう	黄	赤	緑	533 23.9 18.4 2.6
31 水	ビビンバ はくさいとたまごのスープ ネーブルオレンジ ギゆうにゅう	黄	赤	緑	630 24.3 22.0 2.0

※物資の都合により献立を変更することがあります。

1月24日~30日は 全国学校給食週間



今年のテーマは
「給食で日本の旅」です。
くわしくは裏面(きゅうしょく
くだより)にのせています。給
食委員のみんなにそれぞれの地
方のことを調べてもらいました。
配膳室の掲示板にはってありま
すので、ぜひ見てくださいね。

◇1月から以下の食材を
給食にとりいれます◇

1月23日(火)
・西京みそ
・水菜
・葉ねぎ(九条ネギ)

第42回 ふじさわ市学校きょうしょくフェア

日にち: 2024年1月17日(水)~1月25日(木)
会場: 藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ
内容: 児童の絵画展示(給食の給「おいしい! たのしい! げんき!」
給食レシピ配布
中学校給食紹介ブース
中学校給食試食会(事前予約制)

ぜひ見に来て
ください!

