

1月のこんだて予定表

大清水小学校



日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん <small>(熱や力になる)</small>	赤の食品 あかどん <small>(血や肉になる)</small>	緑の食品 みどりん <small>(体の調子を整える)</small>	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
10金	鮭すし(藤沢産米) 白玉雑煮 くだもの(みかん) 牛乳	米 ごま さとう 麦油 里いも 油 だんご	鮭 たまご のり とり肉 牛乳 なたと	にんじん 大根 えのきだけ 小松菜 みかん	塩 酢 酒 しょうゆ さば削り節	576 23.2 14.2 2.0	27月	サンマーマン (ホットラーメン) 辣白菜 (ラーパーツァイ) 牛乳	ホットラーメン 油 でんぶん さとう ごま油	ぶた肉 牛乳	にんにく もやし しょうが 白菜 にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒 酢 ぶたガラ みりん 塩 一味唐辛子	573 23.7 14.5 2.5
14火	しらすごはん (藤沢産米) とり肉と大豆のうま煮 みそ汁 牛乳	米 麦 油 ごま 油 さとう	湘南しらす とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ わかめ 牛乳	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 たまねぎ 長ねぎ	塩 酒 しょうゆ さば削り節	579 28.8 20.8 2.4	28火	かて飯(藤沢産米) 豚汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米 麦 油 さとう 里いも ごま	とり肉 豆腐 油揚げ みそ ちくわ 牛乳 ぶた肉	ごぼう にんじん しめじ しらたき 大根 えのきだけ しめじ 長ねぎ バナナ	塩 しょうゆ さば削り節	572 22.3 17.2 2.3
15水	揚げパン ウィンナーと 野菜のスープ煮 くだもの(いよかん) 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん コーン(冷) キャベツ いよかん	シナモン ワイン 塩 こしょう とりガラ	661 21.1 30.6 2.2	29水	鯛めし(藤沢産米) 大豆の磯煮 けんちん汁 牛乳	米 麦 油 さとう 里いも	金目鯛 大豆 ひじき 豆腐 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく えのきだけ 長ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん さば削り節	570 27.6 19.0 2.3
16木	ごはん(藤沢産米) かじきのステーキ ゆで野菜 かきたま汁 牛乳	米 麦 はちみつ バター でんぶん	かじき とり肉 豆腐 ひじき たまご 牛乳	にんにく 小松菜 キャベツ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 さば削り節	563 32.1 19.3 1.7	30木	【かながわランチ】 ごはん(藤沢産米) 焼きのり すきやき煮 煮びたし 牛乳	米 麦 油 さとう	のり 牛肉 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ しめじ しらたき 長ねぎ 小松菜 もやし	しょうゆ みりん	578 23.2 17.7 2.4
17金	チリコンカーンサンド (セルフ) 野菜スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン 油 小麦粉 でんぶん	ベーコン ぶた肉 とり肉 金時豆 牛乳 たまご	にんにく バナナ にんじん キャベツ たまねぎ	トマトピューレ こしょう とりガラ チリパウダー ワイン しょうゆ 中濃ソース 塩 トマトケチャップ	567 23.6 17.4 2.6	31金	【かながわランチ】 黒ごまあんパン(セルフ) すいとん汁 くだもの(ぼんかん) 牛乳	パン ごま さとう 小麦粉	小豆 とり肉 たまご 豆乳 牛乳 油揚げ	にんじん しめじ 白菜 長ねぎ ぼんかん	塩 しょうゆ 酒 さば削り節	579 26.0 20.0 2.0
20月	ミートソース (ソフトめん) バイクドポテト くだもの(いよかん) 牛乳	ソフトめん 油 小麦粉 さとう オリーブ油 じゃがいも	ぶた肉 いり大豆 牛乳	にんじん 大根 たまねぎ キャベツ いよかん	トマトピューレ 塩 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ こしょう	719 29.5 19.2 2.5	<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることもあります。 ・でんぶんはじゃがいもでんぶん(片栗粉)、たまごは鶏卵のことです。 ・今月から次の食材が給食の使用食材として加わります。 【ミナミカゴカマス・鶏レバー・豚レバー】 ・今月より次の食材は給食で使用しなくなります。【いとより・ヨーロッパンスプラット】 						
21火	【ふじさわランチ】 大根カレーライス (藤沢産米) 青菜としらすのソテー 牛乳	米 麦 油 バター 小麦粉 小麦粉	ぶた肉 チーズ 湘南しらす 牛乳	にんにく 大根 しょうが 小松菜 にんじん エリンギ たまねぎ	塩 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ ぶたガラ こしょう しょうゆ	573 21.2 19.4 2.2							
22水	花形パン メルルーサのチーズ焼き 豆と野菜のスープ くだもの(ぼんかん) 牛乳	パン 油 じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく にんじん ぼんかん	ワイン こしょう 塩 とりガラ	601 33.8 21.5 2.5							
23木	ごはん(藤沢産米) 揚げじゃがいもの そば煮 みそ汁 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぶん	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ つきこんにゃく キャベツ えのきだけ	しょうゆ さば削り節	600 22.5 18.8 2.3							
24金	菜飯(ツァイファン) アーモンドフィッシュ 中華豆腐スープ 牛乳	米 もち米 油 ごま油 さとう ごま 春雨 アーモンド でんぶん	ぶた肉 かえりじゃこ 豆腐 牛乳	にんじん 小松庵 たけのこ 白菜 たまねぎ もやし	しょうゆ 酒 塩 こしょう ぶたガラ	571 25.3 20.6 2.2							

第43回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち : 2025年1月24日(金)~2月2日(日)

会場 : 藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ

展示内容等 : 児童・生徒の絵画
(給食の絵 テーマ「おいしい! たのしい! げんき!」)

栄養士・調理員による小学校給食紹介
辻堂小学校・鶴洋小学校・片瀬小学校の給食に関する展示
中学校給食紹介
中学校給食試食会(事前予約制)