

1月 こんだてよていひょう

藤沢市立高砂小学校

日	こんだてめい	熱やカのもとなる (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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
11	たいめし たいずのいそに さつまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう さつまいも	きんめだい だいすひじき とりにくとうふ みそこんぶ ぎゅうにゅう	しょうがごぼう にんじん だいこん ごんにゃく ながねぎ	550 24.8 15.7 2.2
12	ミートソースサンド(セルフ) ポテトスープ パナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら さとう パター じゃがいも こむぎこ なまクリーム	ぶたにくおか ら とりにく しろいんげんま め ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん トマトパセリ パナナ	597 25.2 24.1 2.9
15	チャンポン(ソフトめん) はるまき みかん 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 う はるさめこむぎ	ぶたにくえび あさりかまぼ こなるとみそ 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 だけこの にら みかん	666 26.5 21.1 2.5
16	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 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 グリーンピース キャベツコーン ネーブルオレンジ	625 21.8 19.2 2.0
17	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 ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうごま ごまあぶら はるさめ かたくりこ	さばぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく ながねぎ じゃこ キャベツにんじん たまねぎはくさい もやし	584 28.0 22.0 1.8
18	チャーマンポテトサンド(セルフ) やさいスープ パナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎパセリ にんじん キャベツ パナナ	568 21.1 21.0 2.8
19	ごはん ぶたにくとやさいのにも じざかなだんご汁 ぎゅうにゅう	こめむぎあぶ ら じゃがいも さとう	ぶたにくだい す とうふみそ つみれ ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ だけのごんにゃ く キャベツごぼ う しめじあおな	603 20.9 18.4 2.4

きゅうしょくでにほんのたび

日	こんだてめい	熱やカのもとなる (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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
22	みそラーメン(ホットラーメン) じゃがバターコーン ブルーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ バター じゃがいも	ぶたにくみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじんたまねぎ コーンもやし ながねぎ ブルーン	662 25.9 16.0 2.9
23	ジュシー にんじんしりしり きのこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら ごまあぶら ごま さといも	ぶたにくひじ き こんぶち くわ あぶらあ げ ツナぎゆ うにゅう	にんじんごんにゃ く まいたけしめ じ えのきだけ ながね ぎ	531 21.0 17.7 2.4
24	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 ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうごま	さわらみそ なるととうふ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが みずな きりほしだいこん にんじん えのきだ け はねぎ	543 28.3 16.5 2.0
25	ほだてごはん けんちんじる りんごかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう さといも	あぶらあげ ほだてとり こんぶ とう ふ	にんじん だけのこ グリーンピース ごぼ う えのきだけ なが ねぎ あおな り んごかん	546 22.3 12.6 2.0
26	ふじさわロールパン ポークビーンズ かなかわけん あおなとしらすのソテー みかん ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	ぶたにくだい す しらす ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルーム あおな みかん	578 27.1 21.2 2.8
29	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる 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 とうふあ ぶらあげ だいす みそ ぎゅうにゅう	にんじんごんにゃ く だいこんごぼ う しめじ ながねぎ	558 24.1 20.9 2.3
30	セサミトースト ぶたにくとやさいのスープに パナナ ぎゅうにゅう	マーガリン さとうごま あぶら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	セロリたまねぎ にんじんコーン キャベツ グリーンピース パナナ	381 15.3 19.7 1.2
31	ピピンパ はくさいとたまごのスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにくみそ ベーコン たま ごぎゅうにゅう	にんにくしょうが ごぼうにんじん もやしごまつな たまねぎはくさい パセリ ネーブルオレンジ	606 23.0 21.2 1.9

新しく給食で使用する食材について...

19日(木) 地魚団子(ワカシのつみれ)

24日(水) みそ(西京)、葉ねぎ(九条ねぎ)、水菜

第42回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

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 給食の絵「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 申し込みは終了しています)

給食で日本の旅(きゅうしょくでにほんのたび)

1月24日から1月30日までは全国学校給食週間です。

藤沢市の給食では郷土料理のほかにも、よく作られている野菜や果物、などの食材を使った料理で、日本を旅してみようと思います。

今回は、北海道、沖縄県、京都府、青森県、神奈川県です。

