

1月 こんだてよていひょう

2023年度

あけまして
おめでとうございます
藤沢市立天神小学校



日 曜	こんだてめい	エネルギー になる きいろ	体をつくる あか	体の調子を ととのえる みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
11 木	あげパン ぶたにくとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃ がいも	ベーコン 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 グリン ピース パナナ	652 23.0 29.2 2.1	
12 金	たいめし だいすのいそに 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 ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こん にゃく ながねぎ	568 27.1 16.4 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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ あ ぶら じゃが いも パター 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 グリンピー ス キャベツ コー ン ネーブルオー レンジ	654 22.9 20.3 2.0	
16 火	ジャーマンポテトサンド(セルフ) やさいスープ バナナ 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 ぎゅうにゅう とうりにつ たまご	たまねぎ パセリ にんじん キャベ ツ パナナ	567 20.8 20.8 2.8	
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 ぎゅうにゅう	こめ むぎ さ とう ごま 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 キャ ベツ にんじん た まねぎ はくさい もやし	589 28.4 22.4 1.8	
18 木	ソフトめん しろごまタンタンうどん だいすとこざかなのあげに みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さ とう ごま か たくりこ ラ ーゆ	ぶたにく み そ とうにゅう だいすか えりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょう が ながねぎ にん じん もやし あお な みかん	685 30.4 21.4 2.2	
19 金	ごはん ふりかけ ぶたにくとやさいのにも みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こ ま あぶら じゃがいも さとう	かつおぶし ちりめん じゃこのり ぶたにく だ いす とうふ あさり わか	にんじん たまね ぎ たけのこ こん にゃく キャベツ だいこん ながね ぎ	546 23.1 15.3 2.7	
22 月	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 こま	さわら みそ なると とう ふ わかめ 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 16.6 2.0	

日 曜	こんだてめい	エネルギー になる きいろ	体をつくる あか	体の調子を ととのえる みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
23 火	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 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	553 27.0 21.2 2.9	
24 水	ほたてごはん 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 ほたて とり にく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけの こ グリンピース ごぼう えのき だ け ながねぎ りん ごかん	533 23.2 13.1 2.0	
25 木	みそラーメン(ホットラーメン) じゃがバターコーン プルーン ぎゅうにゅう	ホットラー メン あぶら さとう かた くりこ パ ター じゃが いも	ぶたにく み そ 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 プ ルーン	656 25.7 15.7 2.8	
26 金	ジューシー にんじんしりしり にらたまじる ぼんかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あ ぶら ごまあ ぶら ごまか たくりこ	ぶたにく ひ じき こんぶ ちくわ あぶ らあげ ツナ たまご ぎゅ うにゅう	にんじん たまね ぎ にら ぼんかん	544 22.5 17.7 2.2	
29 月	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 だいす こうや どうふ あぶら あげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こん にゃく だいこん ごぼう しめじ な がねぎ	563 24.6 21.3 2.3	
30 火	ビビンバ 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 こまつ な たまねぎ はく さい パセリ ネー ブルオレンジ	630 24.3 22.0 2.0	
31 水	じゃごごはん ちくぜんに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さ とう ごまあ ぶら じゃが いも	ちりめんじゃ こ とりにつ だいす あぶら あげ みそ わ かめ ぎゅう にゅう	かんそう あおじそ しょうが ごぼう にんじん たけのこ にゃく さやいん げん キャベツ もや し えのき だけ	559 24.3 16.8 2.7	

◇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。
西京みそ・水菜・葉ねぎ(九条ねぎ)

1月22日(月)の給食に使用します。



※材料などの都合により献立を変更することがあります。

※給食当番の白衣は共有で使用するため、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等で洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンがけをお願いします。