

☆物買などの関係で、商売が変更になる場合がございます。ご了承ください。

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー)	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)	さんこう
		黄(きーん)	赤(あかど)	緑(みどりん)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
3	ごはん さけのみそやき やさいのごまあえ もすくじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうごま	さけみそ とりにくもすく ぎゅうにゅう	はくさいにんじん たまねぎ えのきだけ あおなしょうが	579 28.5 20.3 2.2	もすくには、おなかの中を掃除してくれる水溶性食物繊維がたっぷり入っています
4	ごはん あげじゃがいものそばろに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく いりだいす とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース とうがん えのきだけ あおな	556 20.9 15.5 2.1	今日のジャガイモの量は61kg!手で切ってあげます。
5	ソースやきそば くろざとうケーキ くだもの ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん こむぎこ くろざとうごま	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	576 21.6 15.1 2.0	お祭りでも大人気!ソース焼きそばは給食でも大人気メニューの一つです。
6	じゃこトースト バランスパッチリとうにゅうスープ くだもの ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	しらす チーズ あおのり パーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パナナ	611 24.0 22.6 2.7	今日のくだものは、バナナです。夏場の栄養補給にもぴったり!
7	てまきごもくずし しょうゆめめ そうめんじる ぎゅうにゅう 今日は七夕メニュー!	こめ さとう あぶら ごま そうめん ふ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり あおだいす ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう グリンピース えのきだけ あおな しょうが	550 26.6 15.5 2.9	今日は七夕メニュー!そうめん汁には菱形のお餅が入ります。
10	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめもちこめ ごまあぶら さとう アーモンド ごま あぶら かたくりこ	とりにくぶたにく さくらえび かえりじゃこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ たけのこ えだまめ ながねぎ はくさい グリンピース	603 30.3 23.0 2.4	中華おこわは具だくさん。もちもちした食感を楽しんでください。
11	ジャージャーめん ガーリックポテト くだもの ぎゅうにゅう	ポトラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも パター	ぶたにくみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん れいとうみかん	665 28.4 18.8 2.2	ジャージャー麺と歯間などで食べられるじゃじゃ麺は別物だって知っていましたか?
12	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たちうおあさり とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ながねぎ キャベツ にんじん	627 25.8 26.7 2.2	太刀魚は銀色の丸で刀の刃のような魚です。
13	ロールパン コーンシチュー くだもの ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃ がいも パター こ むぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ずいか	637 24.8 24.2 2.4	今日のくだものは、すいかです。
14	チャーハン ごもくスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぶたにくえび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリンピース にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ パナナ	558 22.2 16.5 2.3	五目スープには、実は各種の具材が入っています。わかるかな?
18	なつゆさいのカレーライス えだまめ のみものセレクト	こめむぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ コーヒーいんりょう ぎゅうにゅう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ます さやいんげん トマト ピーマン えだまめ	628 19.5 16.0 1.6	今日のえだまめは、秋葉さんの枝豆を使用予定です!

第42回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア

日時: 2023年7月29日(土)・30日(日) 両日10:00~14:00
会場: 藤沢市役所 本庁舎1階・5階(展示・体験・販売・試食等)
分庁舎1階(あげパン整理券配布)

内容: 給食に関する展示、体験コーナー
・クイズラリー(無料・景品あり)
・あげパン販売 10:00~ 整理券配布(分庁舎1階)
10:30~ 販売(本庁舎1階)
1個100円 各日2000個(売り切れ次第終了)*1人1個まで
・市内生産者による販売 両日11:00~13:00
29日(土) 青果 / 30日(日) 青果及びパン
・栄養教諭及び学校栄養職員による食育ミニ授業
①11:00~ ②11:30~ ③12:30~
・中学校給食の試食 小中学生とその保護者対象
①11:00~ ②12:00~ ③13:00~
事前申込制 詳しくは右下二次元コードから「試食会」と検索ください。
(7月1日10:00~申込開始)

~7年ぶりの大規模開催となります!ぜひご家族でお越しください~

藤沢市 ホームページ
試食会 電子申請

7月7日は七夕

七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう

わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。暑い夏に負けずに元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。