



こんだてよていひょう

2025年1月 藤沢市立秋葉台小学校

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 水分 (g)	さんこう
10	さけすし しらたまそうに みかん ぎゅうにゅう 鏡開き	こめ さとう あぶら ごま さといも だんご	さけ たまご のり とりにく なるど ぎゅうにゅう	にんじん だいこん えの きだけ あおな みかん	557 22.4 13.9 2.0	3学期最初の 給食は「鏡開 き」給食で す!
14	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ バター かたく りこ	かじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅう にゅう	にんにく キャベツ ごぼ ろにんじん だいこん し らたき えのきだけ こね ぎ	518 27.9 16.6 1.7	バターソース がかかったか じきのステ ーキです!
15	しらすごはん とりにくとだいすのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あ ぶら さとう	しらす とりにく だいす とらふ あ ぶらあげ みそわ かめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にん じん キャベツ たまねぎ えのきだけ	539 28.6 17.5 2.3	味がしみて、 うまみたっぷ りの「うま み」です!
16	あげパン ウィンナー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 ウィン ナー 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	661 21.1 30.6 2.2	全クラスで大 人気のあげ パン登場です!
17	ごはん やきのり すきやきに にびたし ぎゅうにゅう かながわランチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	のり ぎゅうにく とうふ ちりめん じゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しら たき ながねぎ あおな も やし	582 26.3 20.6 2.0	牛肉たっぶり の「すきや き」です! 「のり」は神 奈川産!
20	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくり じゃがいも	ぎゅうにく とらふ 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 だ いこん ながねぎ	522 19.6 14.9 2.1	ジャガイモは 約60キログラ ム使う予定で す!
21	ソフトフランスパン メルルーサのチーズやさ いとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃ がいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しろいん げんまめ ぎゅう にゅう	たまねぎ マッシュルーム 「パセリ」にんにく セロリ にんじん	529 33.9 17.3 2.5	メルルーサは チーズと相性 バツグンで す!
22	ツアファン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あ ぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま はるさめ か たくりこ	ぶたにく かえり じゃこ とらふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ごま つな たまねぎ はくさい ちやし	525 23.9 18.1 2.0	アーモンド フィッシュは サクサクとお やつのように 食べられます! す!
23	チリコンカーンサンド (セルフ) やさいスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら かた くりこ	ベーコン ぶたにく きんときまめ とり にく たまごぎゅう にゅう	にんにく たまねぎ にん じん トマト パセリ キャ ベツ パナナ	511 23.3 16.5 2.6	チリコンカー ンに使う豆 は、金時豆と いう豆です。
24	ソフトめんミートソース バイクドポテト いやかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにく いりだ いす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャ ベツ トマト いやかん	667 28.5 17.8 2.5	「いやかん」 登場! 上手に 皮をむいて食 べましょう!
27	かてめし りきゅうじる ぼんかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあ げ ちくわみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ しらたき だいこん な がねぎ ぼんかん	546 20.6 18.8 2.2	「かてめし」 は相模原市で 古くから伝 わる郷土料理 です!
28	6-2リクエト給食 海と山の幸ご膳 ～湘南の黄金と地元愛を添えて～ ふじさわランチ	こめ むぎ さとう あぶら さといも しょうなん ゴール ドヤシ	きんめだい だいす ひじき とらふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だい こん にんにく えのき だけ ながねぎ	552 24.6 15.7 2.3	6年2組さん が考えた給食 です! 何が お楽しみ に!

日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 水分 (g)	さんこう
29	だいこんカレーライス あおなとしらすのソー ブルー ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ むぎ あぶら バター ごまごこ	ぶたにく チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん だいこん エリンギ あおな ブルー ン	560 20.3 18.2 2.2	「だいこん」 「あおな」 「しらす」が 藤沢産の予定 です!
30	くろごまあんパン (セルフ) すいとんじる パナナ ぎゅうにゅう かながわランチ	パン さとう ごま ごまごこ	あずき とりにく たまごぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ パナナ	581 22.5 16.6 2.4	神奈川県産の 小麦粉「さ とのそら」で 作る「すいと ん」です!
31	サンマーメン じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ホットラーメン あ ぶら かたくり ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	ぶたにく ぎゅう にゅう	にんにく しょうが にん じん たまねぎ ちやし	613 24.6 15.2 2.4	サンマーメン は横浜産の 料理です!

1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦し
い家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足な
どにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

<p>明治22年(1889年)</p> <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年(1947年)</p> <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p>昭和30年(1955年)</p> <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、 サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年(1977年)</p> <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、 スープ</p>

©少年写真新聞社2024

27日～31日の一週間は、「神奈川の味ご当地グルメ」というテーマで神奈川県にまつ
わる料理や地元の食材を取り入れた献立です! お楽しみに!