



1月 こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
13 木	あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ウィンナー 牛乳	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 バナナ	677 20.1 29.8 2.3
14 金	ピピンバ わかめとだいこんのスープ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま油 さとう ごま ラー油 アーモンド かたくりこ	ぶたにく わかめ 牛乳	にんにく こまつな しょうが えのき にんじん あおな たけのこ みかん もやし	631 23.5 20.1 2.1
17 月	くろパン うずらたまごのグラタン キャベツのカレーいため ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ パンこ	とりにく 白いんげん豆 うずらたまご 牛乳 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ さやいんげん	632 25.0 27.3 2.6
18 火	ごはん すきやきに にびたし 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 とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき しめじ ながねぎ あおな もやし	618 24.8 17.3 1.6
19 水	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも バター	さけ ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	きりぼしだいこん にんじん こまつな コーン ながねぎ	650 28.7 21.5 2.4
20 木	ソフトめんごもくあんかけ はるまき くだもの(ぼんかん) ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら ごま油 かたくりこ さとう はるまき こむぎこ はるまきの皮	ぶたにく えび あさり みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし さやえんどう たけのこ ぼんかん	701 28.5 21.1 2.8
21 金	ちゅうかおこわ とうふスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	とりにく さくらえび ぶたにく とうふ たまご 牛乳	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 パナナ グリーンピース	596 22.9 17.7 2.4
24 月	たいめし しょうゆまめ けんちんじる ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	きんめだい あおだいす とうふ あぶらあげ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ ブルー	616 26.7 17.9 2.4
25 火	ふじさわロールパン あじのトマトバジルソースかけ こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブ油 さとう じゃがいも かたくりこ	あじ とりにく たまご 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ	562 28.7 16.6 2.7

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
26 水	うめじゃこごはん 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	ちりめんじゃこ とりにく だいす みそ あぶらあげ わかめ 牛乳	うめぼし しょうが ながねぎ キャベツ もやし あおな	632 28.8 18.2 2.8
27 木	だいこんカレーライス あおなとしらすのソテー くだもの(ぼんかん) ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく 白いんげん豆 チーズ しらす 牛乳	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 ぼんかん	669 22.4 18.5 2.3
28 金	サンマーマン むししゅうまい ゆでやさい ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく しゅうまい 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし さやえんどう キャベツ	655 28.7 16.9 3.0
31 月	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	ししゃも とりにく ひじき だいす こうやとうふ 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく しめじ こまつな ながねぎ	572 23.8 17.5 2.0

残食調査はじまります！(24日)

*物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ1～

【中学校のお昼ごはんってどうなっているの?】

○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と給食のどちらかを選ぶことができます。



○給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ(2020年度アンケートより)

中学生が思う

- 1位 家からお弁当を持っていかなくてよい
- 2位 食べたい日に注文することができる
- 3位 栄養バランスがとれている

