

12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) 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	
1 金	ごはん(合鴨米) すぎやきに にびたし ぎゅうにゅう	こめ 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 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ はくさい もやし	568
					23.9
					15.5
					1.8
4 月	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに さわにわん ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも ごま	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ うすらたまご 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく もやし あおな みかん	581
					21.8
					14.8
					2.7
5 火	じゃごはん ぶたにくとやさいののもの 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 ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ 牛乳	あおじそ 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	555
					23.8
					15.4
					2.8
6 水	ツナトースト にくだんごスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう ごま あぶら かたくりこ	ツナ ぶたにく たまご 牛乳	たまねぎ しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ バナナ	574
					24.2
					25.0
					2.7
7 木	ソフトめんしろうごまタンタンうどん だ いずとこざかなのあげに ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ ごま あぶら	ぶたにく みそ だいず とうにゅう かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな	660
					30.2
					21.2
					2.2
8 金	さけずし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも	さけ たまご のり くろまめ ぶたにく 牛乳	こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	581
					27.2
					16.9
					1.7
11 月	ソフトフランスパン ポテトグラタン さんしょくソテー ブルーん ギゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく 白いんげん豆 チーズ 牛乳 だっしるんにゅう	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん コーン さやいんげん ブルーん	612
					25.4
					23.2
					2.4
12 火	ごはん(藤沢産新米) ほきのあげに ゆでやさい かきたまじる ギゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう	ほき とりにく とうふ わかめ たまご 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな	615
					30.2
					18.0
					2.1
13 水	しゃきしゃきそぼろどん りきゅうじる くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	とりにく あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ みかん	594
					22.7
					16.9
					1.9
14 木	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ ペイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん かたくりこ なまクリーム こむぎこ さとう ビスケット	ぶたにく ちりめんじゃこ クリームチーズ たまご ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ あおな ながねぎ はくさい レモン	692
					26.3
					24.4
					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) 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	
15 金	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう もちこめ ごま ごまあぶら アーモンド かたくりこ	とりにく さくらえび かえりじゃこ ぶたにく 牛乳	しょうが にんじん しめじ たけのこ えだまめ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	544
					25.3
					18.4
					2.5
18 月	ごはん(藤沢産新米) かじきのステーキ ゆでやさい さつまじる ギゅうにゅう	こめ はちみつ バター かたくりこ さつまいも	かじき とりにく とうふ さつまいも 牛乳	にんにく もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	579
					29.8
					16.4
					1.8
19 火	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとウィンナーのソテー くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく 白いんげん豆 えび ウィンナー 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ みかん	644
					25.5
					22.3
					1.7
20 水	ロールパン とりにくのからあげ ふゆやさいのスープ のみものセレクト	パン オリーブオイル	とりにく [コーヒー飲料 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ [オレンジジュース グレープジュース	600
					28.1
					27.0
					2.9

第42回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア

6年生・6年保護者向け中学校給食試食会

1月に開催されるふじさわ市学校きゅうしょくフェア内で中学校給食試食会を開催します!


★日時及び会場

- ①1月16日(火) 12時30分～13時30分 長後公民館
- ②1月21日(日) 11時～12時 湘南台公民館
- ③1月21日(日) 11時～12時 市役所本庁舎
- ④1月21日(日) 12時30分～13時30分 市役所本庁舎

★対象者

- ①藤沢市立小学校に通う6年生の保護者 先着20食
- ②～④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者(保護者のみの参加も可能です)各回・各会場 先着50食

★献立は電子申請の申込み画面から確認できます。




「試食会」と検索ください

12月16日(土)10:00～申込開始

★注意事項

- ・申請は1申請で3食までとなります。
- ・申請人数によっては、残りの申請可能人数に収まらず、申請が完了しない場合があります。

試食会 電子申請⇒



★問合せ 藤沢市教育委員会学校給食課(0466-50-8247)

