

# 12月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校(10)

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギー になる)	からだをつくる (ち・ほね・ きんにく になる)	からだのちようしを ととのえる (びょうき をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
	こんだてめい					さんこう
2月	ゆきふるどさんこうラーメン ザンギ ぎゅうにゅう 	ホットラーメン /あぶら/ じゃがいも/さ とう/かたくり こ/バター/パ ンこ/こむぎこ	ふたにく/みそ/ わかめ/チーズ/ とりにく/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/ながねぎ	703 30.9 24.7 3.1	給食委員会のリク エストメニューで す。北海道をイ メージした献立 で、雪に見立てた あるものを上から かけます。
3月	ごはん たちのおのこみソースかけ ゆでやさい ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ/こむぎこ /かたくりこ/ あぶら/さとう/ こまあぶら/ こま	たちうお/ふた にく/ぎゅう にゅう	にんにく/しょうが/ こねぎ/キャベツ/に んじん/たまねぎ/え のきだけ/たけのこ/ チンゲンサイ	639 24.5 26.2 1.8	今回の夕チウオは 焼きます。タレが オススメなので、 ぜひゆで野菜やこ 飯につけて食べて みてくださいね。
4月	ハヤシライス やさしいため みかん ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あ ぶら/じゃがい も/バター/こ むぎこ	ぎゅうにく/ ベーコン/ぎゅう にゅう	にんにく/たまねぎ/ にんじん/マッシュ ルーム/トマト/グ リンピース/キャベツ/ もやし/みかん	648 21.7 20.6 2.3	ハヤシライスの玉 ねぎは、よく炒 めます。そのお かけでコクがあ っておいしいハヤシ ライスになります。
5月	くろごまあんパン すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	パン/さとう/ こま/こむぎこ	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	593 23.1 17.7 2.4	藤沢産の小麦を 使ったパン、神奈 川県産の小麦を 使ったすいとん、 三浦産の大根が入 る予定です。
6月	ごはん やきのり いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめ/あぶら/ さとう	とりにく/あぶ らあげ/しらす/ かつおぶし/ ぎゅうにゅう	しょうが/こぼろ/ にんじん/たけのこ/ にんじやく/さやいん げん/はくさい	572 24.7 18.1 1.8	とってもおいしい 藤沢産の合鴨米が できます。煮びたし には、江ノ島でと れたしらすが入 ります！
9月	カレーなんばん やさいのこまあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん/さ とう/かたくり こ/こま/なま クリーム/こむ ぎこ/ビスケッ ト	ふたにく/ク リームチーズ/ たまご/ヨーグ ルト/ぎゅう にゅう	にんじん/たまねぎ/ あおな/もやし/レモ ン	707 26.4 25.8 2.7	旬のレモンのしほ り汁を使ったバ イクドチーズケ ーキです。毎年大人 気です☆
10月	ごはん なっとう ぶたにくとやさいののもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ/あぶら/ じゃがいも/さ とう	なっとう/ふた にく/とうふ/あ さり/みそ/わか め/ぎゅうにゅう	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	590 25.5 16.1 2.7	紙カップに入った納 豆が出ます。フィ ムをはがしたり、外 の袋を開けたりで きるかな。上手に 片づけられたら上 級者！
11月	ごはん かじきのあげに ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ/かたくり こ/あぶら/さ とう	かじき/ひじき/ とうふ/たまご/ ぎゅうにゅう	しょうが/キャベツ/ にんじん/たまねぎ/ あおな	648 30.2 21.2 1.9	藤沢産の新米、か きたま汁には藤沢 産の小松菜と三浦 産のひじきを使 います。
12月	うさぎパン ポテトグラタン あおなとエリンギのソテー みかん ぎゅうにゅう	パン/じゃがい も/あぶら/パ ター/こむぎこ /パンこ	ベーコン/と りにく/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/マッシュ ルーム/コーン/パセ リ/エリンギ/あおな /みかん	633 27.0 24.0 2.5	うさぎパンはウサ ギの横顔の形をし たパンです。どん なパンかな？楽し みにしてみてください ね！
13月	チャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こ まあぶら/あぶ ら/アーモンド /さとう/こま/ かたくりこ	ふたにく/えび/ たまご/かえり じゃこ/とうふ/ ぎゅうにゅう	しょうが/ながねぎ/ グリーンピース/に んじん/はくさい/ブ ルーン	620 31.6 22.4 2.3	給食のチャーハン は、フライパンで 炒めて作れないの で、白飯に具材を 混ぜ込んで作りま す。人気メニュー です！
16月	ごもくおこわ くろまめ いも みかん ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ /あぶら/さ とう/さといも	とりにく/ひじ き/くろまめ/ ぎゅうにゅう/ ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/た けのこ/しめじ/え だまめ/こんにゃく/ だいこん/ながねぎ	582 24.4 17.5 2.0	お正月をひと足先 どりして“黒豆” が出ます。まめと いう言葉には、元 気・丈夫・健康と いう意味がありま す。

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギー になる)	からだをつくる (ち・ほね・ きんにく になる)	からだのちようしを ととのえる (びょうき をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
	こんだてめい					さんこう
17日	こめころールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	パン/オリーブ オイル	とりにく/ふた にく/ぎゅう にゅう	にんじん/たまねぎ/ だいこん/はくさい/ かぶ/みかん	693 36.8 34.4 2.9	本日は20日に出 したかったメ ニューですが、い ろいろな理由で 17日に、そのか わりにゼリーを付 けました！
18日	ごはん さけのみそやき しらたきのいためもの のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ/さとう/ こまあぶら/こ ま/さといも/ かたくりこ	さけ/みそ/ふた にく/なまあげ/ ぎゅうにゅう	にんにく/しらたき/ にんじん/さやいん げん/こぼろ/だい こん/こんにゃく/な がねぎ	631 30.8 22.0 2.2	寒い季節ですね。 のっぺい汁は、ト ロミがついている ので、体が温まり ますよ。
19日	ツナとコーンのトースト トマトのスーパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マヨネー ズ/さとう/あ ぶら/スパゲッ ティ	ツナ/ベーコン/ とりにく/チー ズ/ぎゅうにゅう	コーン/たまねぎ/に んにく/セロリ/に んじん/トマト/パセ リ/バナナ	604 23.0 23.8 2.6	トーストは耳まで食 べてくれるとうれ しいです。スーパ ゲッティにつけて食 べてもおいしい し、バナナとも合 いますよ！
20日	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 のみものセレクト	こめ/むぎ/あ ぶら/バター/ こむぎこ	とりにく/しろ いんげんまめ/ ぎゅうにゅう/ えび/はたて/ ウィンナー	たまねぎ/マッシュ ルーム/グリンピー ス/キャベツ	570 20.8 14.0 1.8	のみものセレクト の種類は、パッ アブル/ぶどう ジュース/ぶどう 緑茶/牛乳です。

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

## 学校給食課よりお知らせです！(転記)

### 市役所喫茶スペース「らいく・みーこむ」で、藤沢市の学校給食メニューが食べられます！

ふじさわ市学校きゅうしょくフェアの開催に合わせて、小中学校の給食を期間限定でランチタイムに提供します。ビビンバ・わかめと大根のスープは、らいく・みーこむのスタッフさんが大道小学校に見学に行き、調理員さんが作り方を教えてくださいました。分庁舎1階の福祉喫茶室でお待ちしております♪

#### ■小学校給食【11:30から、30食限定 750円】

1月 10日(金) ビビンバ・わかめと大根のスープ・湘南ゴールドゼリー・牛乳  
24日(金)

1月 17日(金) ソフトめんミートソース・バイクドポテト・湘南ゴールドゼリー・牛乳  
31日(金)

#### ■中学校給食【11:30から、40食限定 750円】

1月 8日(水) 焼肉丼・もやしとにらの辛子和え・大学いも・かきたま汁・  
湘南ゴールドゼリー・牛乳

1月 15日(水) さばのヤンニョムカンジャンかけ・ゆで野菜・チャプチェ・  
ささかまぼこの二色揚げ・わかめスープ・湘南ゴールドゼリー・牛乳

1月 22日(水) 太刀魚のバーベキューソースかけ・ゆで野菜・チリコンカン・  
フルーツあえ・ABCスープ・湘南ゴールドゼリー・牛乳

1月 29日(水) すきやき煮・さつまいもとにんじんのかき揚げ・白菜ちりめん・みそ汁・  
湘南ゴールドゼリー・牛乳

■毎週水曜日は「あげパン」が登場します！【11:30から、数量限定・200円】