

# 1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)			からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせぐ)			エネルギー(kcal)			さんこう	
		きーくん	あかどん	みどりん	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
10	さけずし しらたまそうに みかん ぎゅうにゅう	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/なると/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	23.7	12.9	2.0	今年の給食は、大人気さけずしでスタートです！また、1月11日は鏡開きなので新メニューにしました。今年もよく噛んで食べましょう。			557	23.7	12.9	2.0
14	ツァイファン 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/とうふ/ぎゅうにゅう	にんじん/たけのこ/こまつな/たまねぎ/はくさい/もやし	525	25.6	19.0	2.2	菜飯と書いて「ツァイファン」と読みます。「ちまき」とはまたひとあじ違った中華おこわです。			525	25.6	19.0	2.2
15	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/かたくりこ/じゃがいも	ぶたにく/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/グリーンピース/だいこん/ながねぎ	561	20.5	16.1	2.2	そぼろ煮は、ひき肉・にんじん・たまねぎ・つきこんやくを少ない水分で甘辛く煮たところに揚げたじゃがいもを和えます。			561	20.5	16.1	2.2
16	セサミトースト とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マーガリン/さとう/ごま/かたくりこ	とうふ/とりにく/たまご/ぎゅうにゅう	しょうが/にんじん/しめじ/はくさい/あおな/バナナ	530	23.2	21.6	2.6	ゴマは英語でセサミ。練りごまやすりごまを砂糖などと合わせてペースト状にしたものを、パンに塗って焼きます。			530	23.2	21.6	2.6
17	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい かきたまじる 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/ひじき/とうふ/たまご/ぎゅうにゅう	にんにく/キャベツ/にんじん/たまねぎ/あおな	539	29.7	17.2	1.7	和食に近いメニューですが、どれも隠れ人気メニューです。苦手なものがある人は、ほんの少しでもいいので食べてみてください。			539	29.7	17.2	1.7
20	ソフトめんごもくうどん さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ソフトめん/さとう/さつまいも/あぶら/アーモンド	とりにく/なると/わかめ/ぎゅうにゅう	にんじん/しめじ/ながねぎ/あおな	649	22.8	17.3	2.4	大人気のさつまいものアーモンドがらめに、2年生が育てたさつまいもを使います！			649	22.8	17.3	2.4
21	ロールパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ ネーブルオレンジ 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/にんにく/セロリ/にんじん/ネーブルオレンジ	587	34.3	21.5	2.5	メルルーサは、欧州でとれる深海魚で、タラのような身をしています。玉ねぎ、マッシュルーム、チーズなどをのせて焼いて作ります。			587	34.3	21.5	2.5
22	しらすごはん とりにくとだいずのうまに みぞれしる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/ごま/あぶら/さとう/さといも/かたくりこ	しらす/とりにく/だいず/ぎゅうにゅう	しょうが/ながねぎ/にんじん/だいこん/こんにゃく/しめじ/こまつな	571	26.3	16.9	1.8	大根おろしを汁の中に入れてと雪の一手手前の「みぞれ」にそっくりになります。この時期ならではのメニューです。			571	26.3	16.9	1.8
23	チリコンカーンサンド やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/あぶら/こむぎ/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/キャベツ/バナナ	601	26.0	18.5	3.0	野菜の甘味がたっぷりつまった野菜スープ。特に冬のキャベツは、寒さに負けずに甘みをたくわえるので楽しみです。			601	26.0	18.5	3.0

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)			からだのちょうしをととのえる(びょうきをふせぐ)			エネルギー(kcal)			さんこう	
		きーくん	あかどん	みどりん	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)		
24	だいこんカレーライス あおなとしらすのソテ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら/バター/こむぎこ	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	588	20.1	18.6	2.1	三浦産の大根と藤沢産のあおな・お米を使います。じゃがいもに、今が旬の大根が入っているカレーです。			588	20.1	18.6	2.1
27	サンマーメン あおなのナムル 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/さとう/ごま	ぶたにく/ちりめんじゃこ/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/にんじん/たまねぎ/もやし/ながねぎ/あおな	518	22.9	13.3	2.7	サンマーメンの発祥の地と言えは横浜。この日は平塚産のもやしと藤沢産のあおなをたっぷり使って神奈川県産が詰まった献立になっています。			518	22.9	13.3	2.7
28	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/ごま/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/バナナ	585	22.3	17.0	2.4	パンはふじさわコッパンです。藤沢産の小麦粉を使っています。すいとんには神奈川県産の小麦粉を使います。			585	22.3	17.0	2.4
29	かてめし りきゅうじる いよかん 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/ちりめん/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/いよかん	561	21.1	19.1	2.3	かてめしは相模原市の郷土料理です。貴重なお米を量増しするために野菜などを混ぜたことから誕生しました。			561	21.1	19.1	2.3
30	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/とりにく/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	587	27.0	18.8	2.0	今回のすき焼き煮のお肉は豚です。牛とはまた違う美味しさなので、楽しみにしてくださいね。			587	27.0	18.8	2.0
31	だいめし けんちんじる アイスクリーム ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう/あぶら/さといも/アイスクリーム	きんめだい/だいず/ひじき/ぶたにく/とうふ/ぎゅうにゅう	ごぼう/にんじん/だいこん/こんにゃく/えのき/だけ/ながねぎ	646	28.3	21.5	2.4	2月1日は大道小学校70歳のお誕生日です。お祝いで、鯛めしと神奈川県産のアイスクリームが出ます～！			646	28.3	21.5	2.4

※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。

いただきますの前の手洗いしっかりしよう！



きゅうしょくのまえに、しっかりてをあらうバク～！  
きゅうしょくとうばんさんは、かならずマスクをもってきてね。  
ことしもよろしくおねがいしますバク～！

