

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	ねつやちからのものになる(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(びょうきをふせく)	エネルギー(kcal)		さんこう
					たんぱく質(g)	脂質(g)	
		きーくん	あかどん	みどりん			
13 火	たいめし だいすのいそに しらたまそうに ぎゅうにゅう	かがみびらきメニュー	こめ/むぎ/さとう/さといも/だんご	きんめだい/だいす/こんぶ/とりにく/なると/あぶらあげ/ぎゅうにゅう	にんじん/だいこん/えのきだけ/あおな	596 26.7 16.5 2.2	1月11日は鏡開きです。それにあわせて新メニューの白玉雑煮がでます。
14 水	あげパン ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	6-1のリクエストメニュー	パン/あぶら/さとう/じゃがいも/マカロニ	ぶたにく/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/コーン/バナナ	597 19.3 25.3 2.1	6年1組のリクエストメニューです。あげパンとスープはどちらも人気メニューですね。
15 木	ごはん ふりかけ いりどり かきたまじる ぎゅうにゅう		こめ/むぎ/ごま/あぶら/さとう/かたくりこ	かつおぶし/ちりめんじゃこ/のり/とりにく/だいす/とうふ/わかめ/たまご/ぎゅうにゅう	しょうが/ごぼう/にんじん/たけのこ/こんにやく/たまねぎ/あおな	597 30.2 20.7 2.4	今回のふりかけは、かつおぶし・ちりめんじゃこ・ごま・のりを使います。
16 金	ロールパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう		パン/じゃがいも/あぶら/バター/こむぎこ/パンこ	ベーコン/とりにく/チーズ/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/キャベツ	624 27.1 27.0 2.5	パンはやわらかいですが、あわてて食べると危険です。一口の量を考えて食べましょう。
19 月	ふじさわコッペパン たちうおのトマトソースかけ ふゆやさいのポトフ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	給食委員会のリクエストメニュー & かながわランチ	こむぎこ/かたくりこ/あぶら/さとう/じゃがいも/オリーブオイル/パン	たちうお/ウィンナー/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/トマト/にんじん/だいこん/はくさい/かぶ/ネーブルオレンジ	654 27.9 31.9 2.5	給食委員会のリクエストメニューです。県産の太刀魚や藤沢ジャパポなど地場産物がたくさんです。
20 火	かきたまうどん やさいのごまあえ ぎゅうにゅう		ソフトめん/さとう/かたくりこ/ごま	とりにく/たまご/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/しめじ/ながねぎ/あおな/もやし	588 28.1 14.9 2.8	温かくて、やさしい味のかきたまうどん。身も心も温まります。
21 水	くろパン クリームシチュー あおなとじゃこのソテー ぎゅうにゅう		パン/あぶら/じゃがいも/バター/こむぎこ/なまクリーム	とりにく/チーズ/だっしふんにゅう/ぎゅうにゅう/ちりめんじゃこ	たまねぎ/にんじん/キャベツ/あおな	575 25.3 22.4 2.4	黒パンは牛乳と相性がいいです。ぜひ一緒に食べてみてください。
22 木	そぼろごはん とうふスープ バナナ ぎゅうにゅう		こめ/むぎ/さとう/あぶら/かたくりこ	とりにく/たまご/ぶたにく/とうふ/わかめ/ぎゅうにゅう	グリーンピース/しょうが/ながねぎ/にんじん/はくさい/バナナ	612 25.0 19.2 2.0	この日はアツいです。そぼろご飯はかきこまないで、すくって食べましょう。
23 金	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう		こめ/むぎ/あぶら/こむぎこ	ぶたにく/チーズ/ぎゅうにゅう	しょうが/にんじん/たまねぎ/にんじん/トマト/レーズン/コーン/えだまめ	667 28.4 21.9 1.8	今回の三色ソテーは、えだまめ・にんじん・コーンです。

日曜	こんだてめい	ねつやちからのものになる(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(びょうきをふせく)	エネルギー(kcal)		さんこう
					たんぱく質(g)	脂質(g)	
		きーくん	あかどん	みどりん			
26 月	ロールパン しろいとだらのこうそうパンこやき ゆでやさい ミネストローネ ぎゅうにゅう		パン/こむぎこ/パンこ/あぶら/じゃがいも/さとう/マカロニ	しろいとだら/チーズ/ベーコン/とりにく/ぎゅうにゅう	にんにく/キャベツ/セロリ/にんじん/たまねぎ/トマト/グリーンピース	551 23.8 19.8 2.3	新しい食材が出ます。白糸だらは、スケソウダラの別名です。
27 火	サンマーメン はるまき ぎゅうにゅう		ホット-ウ/あぶら/かたくりこ/ごまあぶら/さとう/はるまめ/はるまきのかわ/こむぎこ	ぶたにく/みそ/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/にんじん/たまねぎ/まつのたけのこ/ら	680 26.1 21.5 2.7	今回の春巻きももちろん手作りです。約700本巻きます。
28 水	ごはん ブルコギ わかめとたまごのスープ ぎゅうにゅう		こめ/むぎ/ごまあぶら/さとう/ごま/かたくりこ	ぶたにく/とりにく/たまご/わかめ/ぎゅうにゅう	にんにく/ながねぎ/にんじん/たまねぎ/はくさい/しめじ/えのきだけ/ら/しょうが	586 26.8 20.3 2.6	ブルコギは新メニューです！給食では珍しい韓国料理。楽しみですね。
29 木	ジャンバラヤ あさりのチャウダー ネーブルオレンジ 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	ベーコン/ウィンナー/あさり/だっしふんにゅう/ぎゅうにゅう	にんにく/セロリ/たまねぎ/トマト/ピーマン/にんじん/ネーブルオレンジ	624 22.4 23.2 2.7	あさりには鉄分がたっぷり。苦手な人はぜひチャレンジしてもらい
30 金	しらすごはん ぶたにくとやさいのにも みそしる ぎゅうにゅう	ふじさわランチ	こめ/むぎ/ごま/あぶら/じゃがいも/さとう	しらす/ぶたにく/だいす/とうふ/あぶらあげ/みそ/ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/たけのこ/こんにやく/キャベツ/だいこん/あおな/ながねぎ	579 25.1 17.0 2.3	藤沢産のしらすが出ます！ところで、しらすは大きくなると何の魚になるでしょう？

※「こんだてよていひょう」の内容は、物資の都合などにより変更になることがあります。

いただきますの前の手洗いしつかりしよう！



きゅうしょくのまえに、しっかりてをあらうバク～！
そのあとは、きれいなハンカチでてをふけるといいな。
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～！



給食で使用する食材の一覧表を裏面に載せました。
新しい食材なども加わっておりますので、ご確認ください。