




1月 こんだてよていひょう

2024年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力に なる 	血・肉・骨の もとになる 	体の調子を ととのえる 	たんぱく質 (g) 糖質 (g) 食塩 (g)
10 金	さけすし しらたまそうに(新) みかん ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめさとう あぶらごま ★さといも たんご	さけたまご のりとりく なると ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん えのきだけ ★こまつな みかん	566 23.0 14.2 2.0
14 火	しらすごはん とり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	しらすとりく だいすとうふ あぶらあげ みそわかめ ぎゅうにゅう	しょうがながねぎ ★にんじん ★キャベツ たまねぎ えのきだけ	556 28.3 17.5 2.1
15 水	ごもくうどん やきいも いよかん ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ソフトめん さとう ★さつまいも	とりくになると わかめ ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ながねぎ ★こまつな いよかん	638 23.2 12.8 2.3
16 木	6年2組給食委員がかんがえたメニュー♪ 「みんなにけんきを プレゼントごはん!!」	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	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	661 21.1 30.6 2.2
17 金	ごはん かじきのステーキ ゆでやさ かきたまじる ぎゅうにゅう ごしょみランチ	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 ★こまつな	542 30.0 17.4 1.7
20 月	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	ぎゅうにく 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	555 20.8 15.4 2.2
21 火	チリコンカーンサンド(セルフ) やさしいスープ バナナ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	パン あぶら こむぎこ かたくりこ	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりくとたまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん トマト パセリ ★キャベツ バナナ	561 23.9 16.6 2.6



裏面に現在給食で使用している食材一覧を掲載しています。これは、入学説明会でアレルギー対応についてお伝えする際に情報提供しているものです。使用食材は、毎年更新されているため、在校生の保護者の皆様もこの機会にご確認ください。

第43回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：2025年1月24日(金)～2月 2日(月)
会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ
内容：児童の絵画展示(給食の絵「おいしい!たのしい!げんき!」)
栄養士・調理員による小学校給食紹介
中学校給食紹介ブース 中学校給食試食会(事前予約制)




ぜひ、みにきてね!



◆1月・2月のきゅうしょくもくひょう◆

バランスよくたべて さむさにまけないからだをつくろう
1ねんかんの しょくせいかつを ふりかえろう



日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力に なる 	血・肉・骨の もとになる 	体の調子を ととのえる 	たんぱく質 (g) 糖質 (g) 食塩 (g)
22 水	サンマーメン(ホットラーメン) まめまめみそまめ ネーブルオレンジ 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 だいす こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ きくらげ もやし ネーブルオレンジ	697 31.3 19.4 2.6
23 木	くろパン メルルーサのチーズやき こむぎいも まめとやさしいのスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しろいげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリ ★にんじん	547 34.0 16.6 2.6
24 金	ツアيفアン 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 はるさめ ごまあぶら アーモンド さとう ごま 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 だけのこ ★こまつな たまねぎ はくさい もやし	550 23.9 18.9 2.1
27 月	「学校給食週間」より 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	とりく あぶらあげ ちくわみそ 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
28 火	だいこんカレーライス ブロッコリーのレモンしょうゆあえ ぼんかん ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめむぎ あぶら バター こむぎこ さとう	ぶたにく チーズ 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 ★ブロッコリー レモン ぼんかん	580 19.9 17.7 2.1
29 水	たいめし だいすのいそに けんちんじる ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめむぎ さとう あぶら ★さといも	きんめだい だいす ひじき 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	547 25.9 16.3 2.3
30 木	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう ふじさわランチ	パン(藤沢産小麦 ユメカオリ使用) さとう ごま 神奈川県産の こむぎこ	あすき とりく 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	581 22.5 16.6 2.4
31 金	ごはん やきり すきやきに わかめとしらすのびたし(新) ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	神奈川県産のり ぎゅうにく こうやとうふ わかめ しらす ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ しらたき しめじ ながねぎ ★こまつな	551 24.6 15.7 1.9

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

◆1月24日～30日は「全国学校給食週間」です◆

毎年市では、さまざまなテーマで、学校給食について、より多くのことを知り、食べて感じてもらいます。今年も、『かながわの味・ご当地グルメ』です。私たちが住んでいる神奈川県でつくられている食材や、よく食べられている料理を 27日(月)から31日(金)までの5日間にわたり、とりいれています。

藤沢市学校給食使用食材一覧表

*新たに追加された食材

2024年12月(毎年見直し)

米および米製品	米粒麦、もちきび、精白米、もち米、ビーフン、黒米、赤米、上新粉、白玉粉、白玉もち、よもぎ団子、団子、フォー、米粉、押麦
小麦および小麦製品	パン、ナン、ソフトめん、ホットラーメン、ゆでめん、ハードめん 乾めん(うどん・そうめん、ひもかわ)、中華むしめん、スパゲッティ、ヌイユ、マカロニ 小麦粉、麩、シュウマイの皮、ワンタンの皮、ぎょうざの皮、はるまきの皮、パン粉、ビスケット、クラッカー、ドーナツ、せんべい(汁用)
いも・でんぷん類	こんにゃく、つきこんにゃく、しらたき、さつまいも、さといも、じゃがいも、でんぷん、はるさめ、しいも、長いも
砂糖類	黒砂糖、上白糖、三温糖、きび砂糖、グラニュー糖、ハチミツ、 ジャム(いちご、梅、ブルーベリー、マーマレード、りんご、あんず、みかん、ラ・フランス、湘南ゴールド、プルーン)
豆類	小豆、白いんげん豆、金時豆、赤えんどう豆、ささげ、大豆、青大豆、黒豆、くらかげ豆、紫花豆、黒千石大豆、うずら豆
豆製品	きなこ、豆腐、生揚げ、油揚げ、高野豆腐、納豆、ゆば、おから、豆乳、みそ、乾燥大豆
種実類	アーモンド、栗、ごま
野菜	グリーンアスパラガス、さやえんどう、さやいんげん、オクラ、かぶ、かぼちゃ、こまつな、春菊、ズッキーニ 大根、切干大根、チンゲン菜、トマト、なばな、にら、にんじん、ゴーヤ、にんにくの芽、パセリ、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、ブロッコリー、ほうれんそう、みつば、よもぎ、わけぎ、えだまめ、きゅうり、グリーンピース、カリフラワー かんぴょう、キャベツ、ごぼう、しょうが、セロリ、そら豆、たけのこ、たまねぎ、とうもろこし、ヤングコーン、モロヘイヤ なす、セリ、にんにく、ながねぎ、はくさい、もやし、大豆もやし、レタス、とうがん、こねぎ、水菜、葉ねぎ、ケール など
果物類	みかん、みかん以外のかんきつ類、柿、スイカ、りんご、なし、バナナ、びわ、いちご メロン、レモン、プルーン、レーズン、缶詰(みかん、みかん以外のかんきつ類、もも、洋なし、りんご、パイナップル)
きのこ類	えのきだけ、エリンギ、きくらげ、しめじ、白しめじ、なめこ、マッシュルーム、まいたけ
藻類	のり、昆布、寒天缶詰、ひじき、わかめ、もずく、青のり、あおさ
魚類・魚加工品	赤魚、あじ、あなご、いわし、かじき、かつお、かつお節、かれい、きす、金目鯛、たら、銀だら、鮭、さわら、さんま、 さば、ぶり、メルルーサ、ししゃも、太刀魚、まぐろ、ツナ缶、じゃこ、ごまめ、しらす、たたみいわし、きびなご、わかさぎ、ほき モウカサメ、シイラ、ハタハタ、白糸たら、ミナミカゴカマス あさり、ほたて、いか、えび、桜えび、アミ、かに、たこ、かまぼこ、ちくわ、なると、はんぺん、さつまあげ、黒はんぺん
肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、ベーコン、ウインナー、しょうまい、ミートボール、ハンバーグ、豚レバー、鶏レバー
卵類	鶏卵、うずら卵
乳製品	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、チーズ、生クリーム、サワークリーム
油脂類	米油、ごま油、オリーブ油、バター、マーガリン、マヨネーズ
菓子類	果実ジュース(オレンジ、りんご、ぶどう、パイナップル)、アイスクリーム、フローズンヨーグルト ゼリー(りんご、白桃、みかん、ぶどう、すだち、ラ・フランス、湘南ゴールド、ゆず、レモン、いよかん)、コーヒー飲料、プリン
調味料、香辛料、香草類	調味料、豆板醤、甜面醤、乾燥青じそ、乾燥赤しそ、カレー粉、ココア、シナモン、バジル、ローズマリー、タイム、オイスターソースなど
その他	梅干し、麦茶、緑茶、ゼラチン
上記を除くコンタミネーションの可能性のある特定原材料	
そば、落花生(ピーナッツ) ※コンタミネーションとは、原材料として使用していないが製造過程で意図せず微量のアレルゲンが混入すること。	

☆衛生管理上、果物以外は加熱して提供しております。

2025年1月より 変更になる食材	追加	ミナミカゴカマス、鶏レバー、豚レバー
	削除	いとより、ヨーロッパスプラット