

2月 こんだてよていひょう

2023年度 藤沢市立御所見小学校

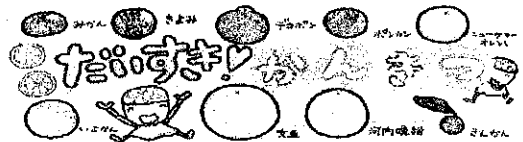
◆節分(せつぶん)◆

2月3日は節分です。節分には冬と春を分けるという意味があります。「福は内、鬼は外」のかげ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事はぜひ伝えていきたいですね。2日の給食では「福豆」をよく味わっていただきますよ！

日	こんだてめい	さいの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
1 木	ツイストパン クリームシチュー あおなとコーンのソテー ネーブルオレンジ 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	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ ★こまつな コーン ネーブルオレンジ	583 25.5 26.3 2.4
2 金	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいず ぎゅうにゅう 節分こんだて ごしょみランチ	こめむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こま ★さといも	いわしぶたにく とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	613 29.7 20.5 2.0
5 月	ハヤシライス ブロッコリーのレモンしょうゆあえ ぎゅうにゅう 御所見産のとれたて ブロッコリーです！	こめむぎ こむぎこ あぶら パター	ぶたにく しろいんげんまめ 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 ★ブロッコリーレモン	638 23.3 21.6 2.2
6 火	とりにくごぼうのおこわ みぞれじる いよかん ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめもちこめ あぶら さとう こま ★さといも かたくりこ	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ★にんじん ★だいこん こんにゃく しめじ ★こまつな ★ながねぎ いよかん	539 18.9 14.3 1.8
7 水	6年2組 給食委員がかんがえました！ あ あ 『揚げ上げメニュー』	ホットラーメン オリーブオイル さとう こまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ	ベーコン チーズ たまごぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★トマト ★こまつな ★キャベツ ★ながねぎ にら	680 29.0 21.4 2.5
8 木	アーモンドトースト まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう あぶら アーモンド じゃがいも マカロニ	しろいんげんまめ ウィンナー ぎゅうにゅう	にんにく セロリ ★にんじん たまねぎ パセリ バナナ	634 21.2 28.6 2.2
9 金	ごはん さけのしおやき きりほしだいこんのごまあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま ★さといも かたくりこ	さけ なまあげ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん ★にんじん ★こまつな ごぼう ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	572 27.3 19.5 2.2
13 火	ごはん ごましお おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ こま さとう ★さといも	こんぶ なまあげ さつまあげ ちくわ うすらたまご ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにゃく ★はくさい	538 23.1 14.8 2.5
14 水	ごもくうどん(ソフトめん) じゃがいものごまいため ブルー ぎゅうにゅう 御所見産の新鮮な ながねぎをグラタンにして いただきます！	ソフトめん さとう あぶら じゃがいも こま	とりにく なるど わかめ ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ★ながねぎ ★こまつな しょうが ブルー	608 23.7 14.1 2.4
15 木	こめこパン ながねぎととりにくのグラタン キャベツとコーンのソテー きよみ ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	★ながねぎ ★にんじん パセリ ★キャベツ コーン きよみオレンジ	557 24.7 23.5 2.4

日	こんだてめい	さいの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨 もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
16 金	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん こんにゃく たまねぎ しめじ	552 25.3 18.3 2.3
19 月	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ あぶら さとう こま	かつお とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★キャベツ ★にんじん たまねぎ ★こまつな	641 35.0 22.7 2.0
20 火	みどりんカレーライス やさしいため しらぬひ ぎゅうにゅう ふじさわ・ごしょみランチ	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん ★こまつな ★キャベツ ちやししらぬひ	639 22.6 20.9 2.3
21 水	6年1組 給食委員がかんがえました！ 『コンコン♪ 栄養たっぷり給食』	こめ さとう こま じゃがいも バター すだちゼリー	あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ ★にんじん コーン ★ながねぎ	593 20.6 19.3 2.5
22 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 すいとんは、卵と牛乳、 神奈川県産小麦を使い 手作りしています！ かながわランチ	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 バナナ	593 23.1 17.7 2.4
26 月	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ はちみつ バター かたくりこ あぶら	かじき ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく もやし ★にんじん しょうが ★ながねぎ ★はくさい グリンピース	561 31.5 18.7 1.7
27 火	ごはん マーボーどうふ こまつなとハムのいためもの ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★ながねぎ ★こまつな	589 28.5 19.9 1.9
28 水	しろごまタンタンめん(ホットラーメン) だいずとごさかなのあげに ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう こま かたくりこ ラー油	ぶたにく みそ とうにゅう だいず かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★ながねぎ ★にんじん ちやし ★こまつな	621 29.1 20.7 2.2
29 木	ハニーレモントースト あさりのスープスパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう はちみつ バター こむぎこ スパゲッティ	ベーコン あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	レモン セロリ たまねぎ ★にんじん パセリ バナナ	626 22.2 23.7 2.3

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



1月から3月にかけて、みかんのなかまたちがたくさん登場します。なまえや味、香りのちがいがわかれば、あなたもかんきつ博士です！外皮を上手にむいて食べられるようになりますよ！

★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けていただいている地産産を使用する予定です。

【お知らせ】◎2月・3月には、給食委員会の6年生のメンバーが考えた献立が登場します！献立名をヒントに、バランストリオの3つのたべものの仲間の食品をみて、どんなメニューかあててみよう◎

◎裏面に最新の給食使用食材一覧を掲載しています。これは、今給食で使われている食材をお知らせするもので毎年更新されています。アレルギー食材の確認とあわせてこの機会にご覧下さい。

藤沢市学校給食使用食材一覧表

2023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、ドーナッツ、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、 シヤム（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、ブルー）
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、うすら豆
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、ブルー、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、ぶどう）
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、うなぎ、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、いとより モウカサメ、シイラ、ハタハタ、ヨーロッパンスプラット、白糸だら 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
卵類	鶏卵、うすら卵
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、乾燥赤じそ、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。

2024年1月より 変更になった食材	追加	みそ（西京）、オイスターソース、白糸だら、乾燥大豆（ミンチ）、水菜、葉ねぎ、ケール
	削除	