

1月 こんだてよていひょう

2025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)
	3学期の給食がはじまりました。みんなで食べる給食をとおして、すきなたべものをぶやそう！	熱や力になる	血・肉・骨もとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
13 火	たいめしだいずのいそにしらたまそうにぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめむぎ さとう ★さといも だんご	きんめだい だいず 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
14 水	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 さとう こま 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 だいず 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 だけのこ こんにゃく たまねぎ ★あおな	597 30.2 20.7 2.4
15 木	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう 給食委員会で食べ残りしらをします！	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 にんにく たまねぎ ★にんじん トマト レーズン パセリ コーン さやいんげん	656 27.3 21.1 1.8
16 金	6年2組 給食委員がかんがえました！ 『みんなだいずき あげ・バナナメニュー?!』	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィナー ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ ★にんじん コーン ★キャベツ ★ブロッコリー パナナ ごしょみランチ	660 21.4 30.6 2.2
19 月	ジャンバラヤ [アメリカ] 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 パター こむぎこ	ベーコン ウィナー あさり だし ぶんにゅう 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 パセリ ネーブルオレンジ	640 25.3 23.6 2.5
20 火	ごはん スペシャルごしょみランチ あかうおのてりやき やさいのごまあえ さつまじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう こま ★さつまいも	あかうお とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし ★あおな ★にんじん ごぼう ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	543 27.9 14.6 2.2
21 水	ソフトめんきつねうどん だいずのアーモンドあえ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら アーモンド こま	ぶたにく なると あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	★にんじん ★ながねぎ ★あおな	729 32.4 26.6 2.5

*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、食べて感じる事ができるように実施されています。今回は「冬季オリンピック・パラリンピック開催国の料理を味わって各国を応援しよう!」です。今回は、各国にまつわる料理や食材を献立にとりいれています。

◆1月から給食委員会からのリクエストこんだてが登場します◆

5、6年生の各クラスの給食委員会のメンバーが、献立をかんがえました。食材や季節感、食器の枚数や盛り付け方、調理方法など、実際に給食で提供するまでに考えることがたくさんあることに気付くことができる活動です。もちろん、全校のみなさんに喜ばれることを想像して作り上げています。どんなメニューかはその日までのおたのみです!

◆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 ぶりかえろう



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)
	ぶじさわ&ごしょみランチ	熱や力になる	血・肉・骨もとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
22 木	ぶじさわロールパン クリームシチュー あおなとしらすのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ なまクリーム	とりにく チーズ だし ぶんにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム ★キャベツ パセリ ★あおな	600 28.2 21.1 2.6
23 金	ごはん ブルコギ ごしょみランチ [韓国] わかめとたまごのスープ ぎゅうにゅう 「学校給食週間」↓	こめむぎ こま あぶら さとう こま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく しょうが	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 いら しょうが	580 26.8 19.6 2.6
26 月	くろパン [イタリア] 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 マヨネーズ 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 パセリ ★キャベツ セロリ ★にんじん たまねぎ トマト グリンピース	615 34.3 21.3 2.4
27 火	そぼろごはん とうふスープ パナナ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	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	グリンピース しょうが ★ながねぎ ★にんじん ★はくさい パナナ	614 24.9 19.4 2.0
28 水	ごもくラーメン はるまき ぎゅうにゅう [中国]	ホットラーメン あぶら かたくりこ こま あぶら さとう はるまき はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび あさり なると みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん たまねぎ だけのこ ★はくさい ちやし いら	700 30.1 22.5 2.6
29 木	こめころールパン 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 パター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ だし ぶんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ ★キャベツ	640 29.3 27.0 2.5
30 金	しらすごはん ぶたにくとやさいのもの みそしる ぎゅうにゅう スペシャルごしょみランチ [日本]	こめむぎ こま あぶら じゃがいも さとう	しらす ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく ★キャベツ ★だいこん ★あおな ★ながねぎ	583 24.8 17.5 2.3

★印の野菜は、地域の生産者の方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。★が3つ以上ある献立は【ごしょみランチ】★が5つ以上の献立は【スペシャルごしょみランチ】です。



【お知らせ】

◆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。



◆1月から次の食材を新しく取り入れます

- 1月15日: 豚レバー(ドライカレー)
- 1月26日: 白糸だら(香草パン粉焼き)

藤沢市学校給食使用食材一覧表

*新たに追加された食材

2025年12月(毎年見直し) <別紙5>

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、 鉄強化米
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、麸、シウマイの皮、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、 シラム(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、くらかけ豆、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、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、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、かえりじゃこ、ちりめんじゃこ、ごまめ、しらす、たたみいわし、きびなご、わかさぎ うなぎ、ほき、バサ、モウカサメ、シラ、ハタハタ、白糸だら、ミナミカゴカマス あさり、ほだて、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、コチジャン、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)、くるみ ※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。	

2026年1月より 変更になる食材	追加	鉄強化米、コチジャン
	削除	びわ