

12月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal)	えいようし より ひとこと
					たんぱく質 (g)	
1 金	合鴨米ごはん すきやき煮 煮びたし 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖	牛肉 豆腐 ちりめんじゃこ かつおぶし 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき 長ねぎ 白菜 もやし	564 23.9 15.0 1.8	もちもちの おいしい合 鴨米。おか ずとよく合 います。
4 月	ソフトめんカレー南蛮 磯香あえ バイクドチーズケーキ 牛乳	ソフトめん 砂糖 片栗粉 ごま油 生クリーム 小麦粉 ビスケット	豚肉 のり クリームチーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ 青菜 長ねぎ 小松菜 もやし レモン	698 25.7 25.3 2.6	人気メ ニューの チーズケ ーキ！1年生は 初めてです ね♪
5 火	じゃごごはん 黒豆 いも煮 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 里いも	ちりめんじゃこ 黒豆 豚肉 牛乳	乾燥青じそ こんにゃく だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ	532 22.4 14.3 1.4	お正月に食 べる縁起物の黒 豆、まめで健 康に育ちます ように…と願 いを込めて。
6 水	茶めし おでん 野菜のごまあえ 牛乳	米 麦 砂糖 里いも ごま	昆布 ちくわ さつま揚げ 生揚げ うずら卵 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく もやし 青菜	546 21.3 14.7 2.7	冬におい しいおでん の登場です。 体の中から あたたまり ます♫
7 木	ツナトースト 肉団子スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン マヨネーズ 砂糖 ごま油 片栗粉	ツナ 豚肉 牛乳	たまねぎ しょうが 長ねぎ にんじん もやし キャベツ バナナ	567 23.6 24.5 2.7	肉団子も給 食室で手作 りしていま す。ジュ シーでおい しい！
8 金	にじいろごはん(新) ジュリアンスープ くだもの(みかん) 牛乳	米 黒米 きび 麦 ごま油 ごま 油	鮭 のり ベーコン 牛乳	梅干し コーン 小松菜 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん	572 19.5 13.4 2.8	昨年度本校児 童がコンテ ストで受賞し た『にじいろご はん』の登場 です！！

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。



こんげつのもくひょう

生活リズムと 食事のかんけいを 知ろう！



日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal)	えいようし より ひとこと
					たんぱく質 (g)	
11 月	藤沢新米ごはん かじきの揚げ煮 ゆで野菜 かきたま汁 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	かじき 鶏肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 青菜	668 31.8 22.4 2.0	かじきを揚 げてカレー 味で味つけ しました。
12 火	ソフトフランスパン ポテトグラタン 三色ソテー くだもの(プルーン) 牛乳	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン さやいんげん プルーン	612 25.4 23.2 2.4	じゃがいも たっぷりな グラタン は、ほくほ くでおいし いです♪
13 水	しゃきしゃきそぼろ丼 利休汁 くだもの(みかん) 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ 切り干し大根 だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ みかん	594 22.7 16.9 1.9	しゃきしゃき 食感の秘密は 切り干し大根 です。おい しくて体にも いい！！
14 木	中華おこわ アーモンドフィッシュ 五目スープ 牛乳	米 もち米 ごま油 砂糖 アーモンド ごま 片栗粉	鶏肉 桜えび かえりじゃこ 豚肉 牛乳	しょうが にんじん しめじ だけのこ 枝豆 たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	544 25.3 18.4 2.5	中華おこわ には桜えび がはいり、 香りがよく おいしいお こわです。
15 金	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとウィンナーのソテー くだもの(みかん) 牛乳	米 麦 バター 油 小麦粉	鶏肉 白いんげん豆 牛乳 えび ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ みかん	644 25.5 22.3 1.7	カレー味のピ ラフに、色 な食材が入 ったホワイト ソースをかけ て...
18 月	ソフトめん白ごまタンタンうどん 大豆と小魚の揚げ煮 牛乳	ソフトめん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ラー油	豚肉 みそ 豆乳 大豆 かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし 青菜	658 30.2 20.9 2.2	豆乳ベースの スープにねり ごまを加えて ラー油で辛み を出したう どんです。
19 火	藤沢新米ごはん 金目鯛の照り焼き 切り干し大根の煮つけ みぞれ汁 牛乳	米 油 砂糖 里いも 片栗粉	金目だい 油揚げ 鶏肉 牛乳	しょうが 切り干し大根 にんじん だいこん こんにゃく しめじ 小松菜 長ねぎ	593 28.4 17.9 2.0	新米の時期も おわりを迎 えます。高級な 金目鯛は照 り焼きに仕上 げます。
20 水	ロールパン ローストチキン 冬野菜のスープ のみものセレクト 牛乳	パン オリーブオイル	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん 白菜 かぶ	600 28.1 27.0 2.9	2学期最終日 の給食はクリ スマス ニュー！おい しく食べて ください★

のみものセレクトは、りんごジュース・ぶどうジュース・コーヒー牛乳・緑茶・牛乳
の中からのみたいものを1つ選んでもらいます。