



日曜	こんだてめい	熱やかの もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		黄	赤	緑	
9 木	ぶたどん みそしる きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ じゃがいも	ぶたにく なまあげ あさり みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えのきだけ ながねぎ きよみオレンジ	625 28.3 19.7 2.2
10 金	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	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 パナナ	645 20.9 30.5 2.2
13 月	ごはん さわらのてりやき やさいのごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま かたくりこ	さわら とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが もやし あおな にんじん たまねぎ	557 33.0 19.7 2.3
14 火	ツナトースト あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう こま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ ベーコン あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ にんじん パセリ バナナ	611 26.1 27.6 2.6
15 水	たけのごはん しょうゆまめ せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう せんべい	とりにく あぶらあげ あおだいす ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ(生) グリーンピース ごぼう ながねぎ あおな	549 25.2 16.5 2.2
16 木	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りぎゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま	ししゃも とりにく ひじきだいす こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	556 25.1 22.0 2.3
17 金	チャンポン(ソフトめん) じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう じゃがいも こま	ぶたにく えび あさり かまぼこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ	626 28.0 16.1 2.2
20 月	カレーライス フルーツあえ 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	ぶたにく しろいんげんまめ 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 グリーンピース パインかん みかんかん おうとうかん	666 22.2 19.3 1.8
21 火	ふじさわロールパン さけのパンこやく 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	さけ チーズ ベーコン とりにく だいす ぎゅうにゅう	パセリ にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	661 35.2 29.2 2.5
22 水	チキンライス かきたまスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ パナナ	555 23.4 17.6 2.3
23 木	そぼろごはん どさんこじる きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	586 24.0 19.4 2.1

1年生
給食開始!



藤沢市内産の
食べ物を使った
「ふじさわランチ」

日曜	こんだてめい	熱やかの もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		黄	赤	緑	
24 金	くろパン クリームシチュー さんしょくソテー 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	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 しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ コーン えだまめ	615 27.2 24.0 2.5
27 月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな きよみオレンジ	584 24.4 20.4 2.2
28 火	じゃこごはん なまあげとやさいのそばろに かんぴょうのたまごとしじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	ちりめんじゃこ ぶたにく いりだいす なまあげ たまご ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ グリーンピース かんぴょう えのきだけ こねぎ	591 27.6 20.7 2.3
30 木	きつねうどん(ソフトめん) はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら	ぶたにく なると あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな しょうが たけのこ いら	708 28.9 24.7 2.9

食育啓発冊子 大切です！食生活

食習慣は、子どものころの習慣がその後大きく影響します。生涯にわたり、健康に生活していくことができるようにするためには、子どもに対して食に関する指導の充実を図り、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけさせることが重要となります。



学校では学校給食を生きた教材として活用し、食に関する指導を行ってきました。子どもの望ましい食習慣の形成のために、「大切です！食生活」を作成しています。子どもたちを健全な食生活に導くために、ご家庭でも活用していただければ幸いです。

二次元コードを作成しましたので、こちらからご覧下さい！

給食の身じたくについて

- 手洗い
食事前、当番のお仕事の前には必ず手洗いをします。濡れた手を拭くための清潔なハンカチを毎日持ってきてましょう。
- マスク
給食当番はクラス全員の食事の配膳に関わります。衛生的に食事の準備をするために白衣・帽子とともにマスクを着用します。使い捨てマスクでも布マスク(清潔な物)でもかまいません。当番の際は必ず持ってきてましょう。
- 白衣について
給食当番の白衣は当番終了後の金曜日に自宅に持ち帰り、洗濯後、週明けに学校に持ってきて下さい。ほつれや伸びたゴムなど、お気づきの際は補修をお願いします。共有で使用するため、あまり香りの強い洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。また、消毒のためアイロンがけも合わせてお願いします。

【香りへの配慮について】

※材料の都合で献立を変更することがあります。
※材料名の「あおな」は「小松菜」か「ほうれん草」を使用します。
調理員募集中！詳しくは学校給食課までご連絡をお願いします。
電話 0466-50-8247