



12月 こんだてよていひょう

2022年度
藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
1	しゃきしゃきそばろどん きのこじる 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく まいたけ しめじ えのきだけ ながねぎ	574 22.6 14.9 1.9	切り半し大根で かみこたえ抜群 のしゅしゃき そばろどん
2	ごはん(藤沢新米) さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい のっぺいじる 牛乳	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも かたくりこ	さば なまあげ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	659 27.9 22.0 2.0	人気のお 魚メ ニューで す
5	ごはん(藤沢新米) なっとう いりどり すましじる 牛乳	こめ あぶら さとう	なっとう とりにく なると とうふ わかめ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さいいんげん えのきだけ あおな	603 25.3 16.7 2.3	なっとうは ビタミンK がたっぷり です
6	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいずとごさかなのあげに プルーン 牛乳	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく みそ とうにゅう だいず かえりじゃこ 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな プルーン	653 29.4 20.3 2.0	新メニュー の白ごま タンタンう どん
7	ぶどうパン メルルーサのマヨネーズやき こふきいも ジュリアンスープ 牛乳	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	メルルーサ ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	598 29.2 20.0 2.5	極細の千 切り野菜 のスープ です
8	ごはん(あいがも米) ごましお おでん にびたし 牛乳 ふじさわランチ	こめ ごま さとう さといも	ごんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ うすらだまこ しらす あぶらあげ 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく こまつな もやし	571 22.1 15.8 2.2	12月8日 は有機農 業の日
9	ひじきライス ながねぎのポタージュ みかん 牛乳	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	ベーコンとりにく ひじき チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ながねぎ パセリ みかん	607 21.5 16.3 2.2	ながねぎが 苦手な人も 食べやすい ポタージュ
12	わかめごはん とりにくとだいずのうまに みそじる 牛乳	こめ むぎ ごま あぶら さとう さといも	わかめ ちりめんじゃこ とりにく だいず とうふ みそ 牛乳	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	597 27.3 16.5 2.2	わかめた くさんで ミネラル たっぷり
13	ソフトめんトマトスープ さんしょくソテー バイクドチーズケーキ 牛乳	ソフトめん さとう あぶら なまクリーム こむぎこ ビスケット	ベーコンとりにく チーズ クリームチーズ たまご ヨーグルト パセリ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ コーン グリーンピース レモン	756 26.5 27.5 2.5	大人気デ ザートのバ イクドチー ズケーキ!
14	ツナとコーンのトースト ポテトスープ バナナ 牛乳	パン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナとりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	コーン たまねぎ にんじん パセリ バナナ	638 22.7 25.0 2.6	じゃがい もたっぴ りポテト スープ
15	ごはん ししゃものなんばんづけ ちゅうかとうふスープ 牛乳	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ししゃも ぶたにく とうふ 牛乳	たまねぎ ピーマン にんじん はくさい もやし	649 25.1 20.9 2.5	ししゃもは 低学年2匹、 高学年3匹 です
16	ピピンバ わかめとだいこんのスープ みかん 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぶたにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし こまつな だいこん あおな みかん	630 23.5 20.1 2.1	給食のピ ピンバは アーモン ド入り!

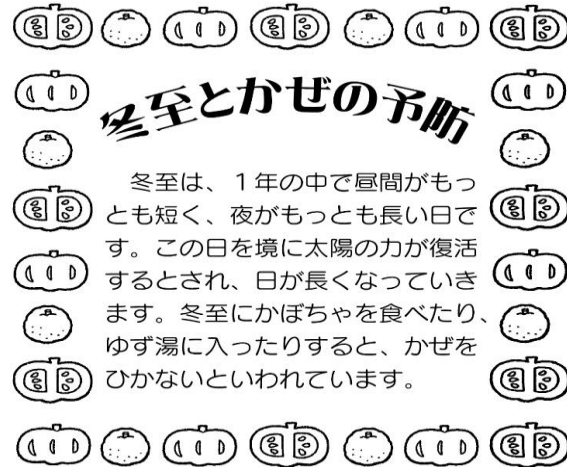
日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
19	ロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ 牛乳	パン オリーブオイル	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ	665 33.1 33.6 3.0	少し早い クリスマス 献立で す!
20	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとハムのソテー みかん のみものセレクト	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ 牛乳 えび ハム	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん キャベツ みかん	633 20.4 13.2 1.7	2学期最 後の給食 です

今回ののみものセレクトは牛乳・コーヒー牛乳・ぶどうジュース・オレンジジュース・りんごジュースの5種類から選びます!

- ☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。
- ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。
- ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
- ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぶです。

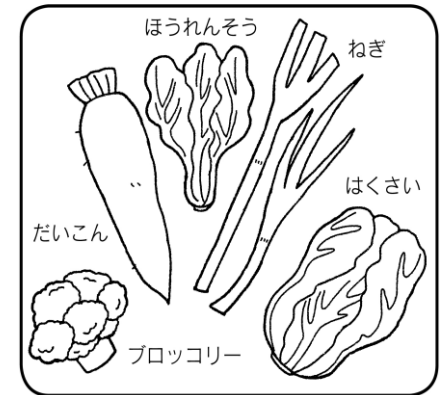
12月の給食目標 みんなで協力しましょう

今年の冬至は
12月22日(木)です



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬においしい野菜を食べよう



3学期の給食は1月12日(木)から始まります。