



# 1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		
12	たいめし くろまめ よしのじる 牛乳	こめ むぎ さとう かたくりこ	きんめだい くろまめ とりにく あぶらあげ とうふ 牛乳	にんじん たけのこ ながねぎ あおな	607 27.2 17.3 1.9	新年最初の メニューは たいめし スタート!
13	ビビンバ わかめとだいこんのスープ ネーブルオレンジ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ たまあぶら アーモンド	ぶたにく みそ わかめ 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな だいこん あおな ネーブルオレンジ	623 22.0 19.1 1.9	アーモンド が入ってか み応えばっ ちりのビビ ンバ
16	6-2考案! 外はサクッと中は ふわっとあげパンメニュー あげパン カリフラワーのソテー キャベツとベーコンのスープ 牛乳	パン あぶら さとう	ベーコン ぶたにく 牛乳	カリフラワー にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ	583 20.4 29.4 2.4	6年生が 考えた献 立です!!
17	ソフトめんミートソース じゃがいもごまいため 牛乳	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ こま じゃがいも	ぶたにく おから 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト しょうが	676 26.0 17.1 2.4	学校のミー トソースは キャベツ入 り!
18	うさぎパン うずらたまごのグラタン キャベツのカレーいため 牛乳	パン あぶら バター こむぎこ パンこ	とりにく しろういんげん たまご うずらたまご 牛乳 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ さやいんげん	645 24.1 30.7 2.6	2023年! うさぎ年! 形がかわい いうさぎパ ン
19	しらすごはん ちくぜんに にびたし ぼんかん 牛乳	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	しらす とりにく だいす あぶらあげ かつおぶし 牛乳	しょうが ごほう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん はくさい ぼんかん	654 25.4 16.3 2.2	新鮮なし らがおいし いしらすご はん
20	ごはん さけのしおやき ひじきのいりに さつまじる 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう こま さつまいも	さけ とりにく ひじき だいす こうやどうふ とうふ みそ 牛乳	にんじん こんにゃく ごほう だいこん ながねぎ	668 32.0 22.5 2.4	さつまじ るで体 あつたか
23	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい かきたまじる 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ	さば みそ ひじき さとう とうふ たまご 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ あおな	640 29.4 23.3 1.7	ごまだれ がおいし いお魚メ ニュー
24	ソフトめんけんちんうどん まめまめみそまめ いよかん 牛乳	ソフトめん あぶら さといも かたくりこ さとう こま	とりにく あぶらあげ だいす みそ こうやどうふ 牛乳	しょうが ごほう にんじん だいこん ながねぎ いよかん	698 30.5 20.7 2.6	高野豆腐の 食感がおい しいまめ めみそまめ
25	くろごまあんパン すいとんじる バナナ 牛乳	パン さとう ごま こむぎこ	あずき たまご 牛乳 あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ パナナ	621 22.8 18.6 2.4	神奈川県産 の小麦粉や パン、長ね ぎを使う予 定です
26	ざっくこごはん ししゃものひもの にんじんしりしり いもに	こめ もちこめ むぎきび こま ごまあぶら さとう さといも	ししゃも ツナ ぎゅうにく 牛乳	にんじん こんにゃく だいこん ごほう しめじ ながねぎ	569 23.1 16.8 2.1	新メニュー にんじんし りしりは沖 縄の郷土料 理
27	とりにくとごほうのおこわ きのこじる ネーブルオレンジ 牛乳	こめ もちこめ あぶら さとう こま さといも	とりにく ぶたにく さとう あぶらあげ 牛乳	しょうが ごほう えだまめ にんじん こんにゃく まいたけ しめじ えのきだけ ながねぎ ネーブルオレンジ	596 21.3 17.1 2.0	香りが豊 かなきの こじる

食  
調  
べ  
残  
し

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)	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		
30	ふじさわロールパン ポークビーンズ あおなとしらすのソテー 牛乳	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいす しらす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム あおな	590 26.9 21.2 2.9	藤沢産の小麦を 使ったパン、大 豆、あおな、し らすを使う予定 です
31	ちゅうかどん はるさめスープ ぼんかん 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく うずらたまご えび あさり とりにく 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ながねぎ あおな ぼんかん	630 23.4 15.9 2.6	野菜やうず らなど具だ くさんな ちゅうかど ん

☆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」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。

1月のごはんは藤沢産のお米を使います! 地域のおいしい食材をいただきます♪

1月の給食目標 食べ物のほたらきについて知りましょう

1月から3月の間、6年生が家庭科の授業で考えた給食の献立が登場します!  
 卒業前にもう一度食べたい給食を栄養バランスなどを考えながら1食分の献立を作りました!

**1月24日から30日は全国学校給食週間です!**  
 今年の学校給食週間のテーマは「まごわ(は)やさしい」です。23日から27日の間、健康的な食生活に役立つ和の食材を取り入れた献立にしました。  
 また藤沢市役所でも、「ふじさわ市きゅうしょくフェア」が行われます。ぜひお立ち寄りください。(詳しくは下記案内をご覧ください。)

**食べ残し調べ**  
 今年度3回目の調査を1月23日~27日に予定しています。子どもたちの栄養摂取量の実態把握をします。結果は食育日よりお知らせします。

**第41回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア**  
 日にち: 2023年1月14日(土)~1月22日(日)  
 会場: 藤沢市役所本庁舎1階・5階(市民ラウンジ)  
 内容: ・展示 児童の絵画  
 給食の紹介 ① 栄養士コーナー(地産地消・食育について)  
 ② 調理員コーナー(給食の衛生管理について)  
 ③ 中学校給食コーナー(給食の紹介)  
 ・スタンプラリー(景品あり)  
 ・揚げパン販売 1月14日(土)・21日(土)11時から  
 1個100円 各日500個(売り切れ次第終了)  
 絵画展示、給食の試食は2年ぶりの開催です。ぜひご家族でお越しください。

