

12月 こんだてよていひょう

2023年度
藤沢市立新林小学校

| 日曜 | こんだてめい | 熱やカのもとなる (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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) | さんこう |
|------|---|---|--|--|---|--|
| 1 金 | あいがも米 すきやきに にびたし ぎゅうにゅう | こめ あぶら じゃがいも さとう | ぎゅうにく どうふ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ はくさい もやし | 564 23.9 15.0 1.8 | 今年度最 後のあい がも米で す |
| 4 月 | ちゃめし おでん やさいのごまあえ みかん ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう さといも ごま | こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ うすたまご ぎゅうにゅう | にんじん だいこん こんにやく もやし あおな みかん | 581 21.8 14.8 2.7 | やさいのご まあえは、もやし ・あおな・ にんじんが入 ります |
| 5 火 | ソフトめんしろごまタンタンうどん だいすどごさかなのあげに ぎゅうにゅう | ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら | ぶたにく みそ とうにゅう だいす かえりじゃこ ぎゅうにゅう | にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな | 660 30.2 21.2 2.2 | 豚ガラスー プやねりごま、 豆乳などを 使って作りま す |
| 6 水 | じゃごごはん ぶたにくとやさいののもの みそしる ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう ごま あ ぶら じゃがい も | ちりめんじゃ こ ぶたにく だいす とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう | かんそうあおじそ にんじん たまねぎ だけのこ こんにやく キャベツ だいこん ながねぎ | 555 23.8 15.4 2.8 | じゃごは んには乾燥 しそも入っ て香りが良 いですよ |
| 7 木 | ソフトフランスパン ポテトグラタン さんしょくソテー ブルー 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 しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | 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 ブルー | 612 25.4 23.2 2.4 | ブルーには 鉄分が多く含 まれています |
| 8 金 | さけすし くらまめ いもに ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら ごま さといも | さけ たまご のり くらまめ ぶたにく ぎゅうにゅう | こんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ | 581 27.2 16.9 1.7 | 黒豆は給食 室でじっくり 煮ています |
| 11 月 | カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう | ソフトめん さ とう かたくりこ なまクリーム ごまきこ ビスケット | ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし クリームチー ーズ たまごヨーグル ト ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ あおな ながねぎ はくさい レモン | 692 26.3 24.4 2.7 | 大人気デ ザートのバ イクドチー ズケーキ! |
| 12 火 | しゃきしゃきそばろどん りきゅうじる パナナ ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま | とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ パナナ | 606 22.8 16.9 1.9 | 切り干し大 根でかみご たえ 抜群のしゃ きしゃきそ ばろどん |
| 13 水 | ごはん かじきのあげに ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう | こめ かたくりこ あぶら さとう | かじき とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう | しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな | 668 31.8 22.4 2.0 | かきたま汁 には、豆腐 やわかめが 入ります |
| 14 木 | ツナトースト にくだんごスープ みかん ぎゅうにゅう | パン マヨネーズ さとう ごまあぶら かたくりこ | ツナ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう | たまねぎ しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ みかん | 562 24.2 25.0 2.7 | 肉団子は給 食室で手作 りをしてい ます |
| 15 金 | ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ ごもくスープ ぎゅうにゅう | こめ もちごめ ごまあぶら さとう アーモンド ごま かたくりこ | とりにく さくらえび かえりじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう | しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ | 544 25.3 18.4 2.5 | カルシウム たっぷりア ー モンドフィ ッシュ |
| 18 月 | ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも | さわら みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう | しょうが ながねぎ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく | 600 29.2 18.3 1.7 | ゆでやさい は、もやし とにんじん です |

| 日曜 | こんだてめい | 熱やカのもとなる (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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) | さんこう |
|------|--|------------------------------------|---|--|---|----------------------------|
| 19 火 | ロールパン フライドチキン ふゆやさいのスープ ぎゅうにゅう | パン かたくりこ こむぎこ あぶら | とりにく ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ | 618 28.4 31.4 2.6 | 少し早い クリスマス 献立で す! |
| 20 水 | 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 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 ぎゅうにゅう えび ウィンナ ー コーヒーいんり ょう | 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 | 610 20.6 15.7 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、献立及び使用食材を変更するがあります。
☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」です。
☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草です。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用します。
☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」はばれいしょでんぷんです。

12月の給食目標 みんなで協力しましょう

第42回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア
6年生・6年保護者向け中学校給食試食会

1月に開催されるふじさわ市学校きゅうしょくフェア内で中学校給食試食会を開催します!

★日時及び会場

| | | |
|-----------|---------------|--------|
| ①1月16日(火) | 12時30分～13時30分 | 長後公民館 |
| ②1月21日(日) | 11時～12時 | 湘南台公民館 |
| ③1月21日(日) | 11時～12時 | 市役所本庁舎 |
| ④1月21日(日) | 12時30分～13時30分 | 市役所本庁舎 |

★対象者

①藤沢市立小学校に通う6年生の保護者 先着20食
②～④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者(保護者のみの参加も可能です) 各回・各会場 先着50食


★献立は電子申請の申込み画面から確認できます。

★注意事項

- ・申請は1申請で3食までとなります。
- ・申請人数によっては、残りの申請可能人数に収まらず、申請が完了しない場合があります。

★問合せ 藤沢市教育委員会学校給食課 (0466-50-8247)

「試食会」と検索ください
12月16日(土)10:00～申込開始


 試食会 電子申請

3学期の給食は1月11日(木)から始まります。