

1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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
11 木	あげパン ぶたにく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 ぶたにく 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 バナナ	652 23.0 29.2 2.1	6年生から のリクエスト「あげパン」です
12 金	たいめし だいのすのいそに さつまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも	きんめだい だいのす とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ごんにやく ながねぎ	570 26.8 16.8 2.3	新年という ことで、た いめしを出 します
15 月	ごはん ふりかけ ぶたにくとやさいのもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こま あぶら じゃがいも さとう	かつおぶし ちのめんにく のりぶたにく たいすとうふ あさりわかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ ごんにやく キャベツ だいこん ながねぎ	544 23.4 14.9 2.7	ふりかけも 給食を室で 手作りして います
16 火	チャンポン(ソフトめん) はるまき みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ こまあぶら さとう はるまき はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく えび あさり かまぼこ みそ 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 だけのこ にら みかん	713 29.0 21.2 2.6	大人気メ ニューのは るまきは給 食室で手作 りです
17 水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま こまあぶら はるまき かたくりこ	さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし	588 28.5 22.3 1.8	魚で人気メ ニューのさ ばの「ヤン ニョム」か け!
18 木	ジャーマンポテトサンド(セルフ) やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ バナナ	567 20.8 20.8 2.8	パンに ジャーマン ポテトをは さんで食べ ます
19 金	カレーライス キャベツとコーンのソテー ネーブルオレンジ 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 キャベツ コーン ネーブルオレンジ	651 23.2 19.7 2.0	みんな大好 きカレーラ イス!
22 月	ごはん さわらのさいきょうやき さんしょくにびたし すましじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま	さわら みそ なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが みずな きりぼしだいこん にんじん えのきだけ はねぎ	543 28.3 16.6 2.0	京都府にち なんだ給食 です
23 火	みそラーメン(ホットラーメン) じゃがバターコーン ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ バター じゃがいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ ブルー	654 25.9 15.4 2.8	北海道にち なんだ給食 です
24 水	ほたてごはん けんちんじる りんごかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さといも	あぶらあげ ほたて とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ グリーンピース ごぼう えのきだけ ながねぎ りんごかん	535 22.4 13.6 2.5	青森県にち なんだ給食 です
25 木	ふじさわロールパン ふじさわランチ ポークビーンズ あおなとしらすのそてー ぎゅうにゅう	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 しろす ぎゅうにゅう	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	553 27.0 21.2 2.9	新鮮なしら すがおいし いソテーで す
26 金	ジュシー にんじんしりしり にらたまじる ぼんかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こまあぶら こま かたくりこ	ぶたにく ひじき こんぶ ちくわ あぶらあげ ツナ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にら ぼんかん	544 22.5 17.7 2.2	沖縄県にち なんだ給食 です

日 曜	こんだてめい	熱やカのもとななる (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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
29 月	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる 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 たいす こうやと う あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	563 24.6 21.3 2.3	ごまたつぷ りのりきゅ う汁!よく 混ぜて食べ よう!
30 火	ツナとごぼうのトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリブオイル こま あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ツナ チーズ とりにく しろいんげんまめ だいす しろいんげん ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ パセリ バナナ	618 25.1 25.3 2.5	人気のト ーストです。 ごぼうでか み飛ばさ ちりです
31 水	ビビンバ はくさいとたまごのスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら アーモンド こま	ぶたにく みそ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい パセリ ネーブルオレンジ	630 24.3 22.0 2.0	アーモンド が入ってか み飛ばさ ちりのビ ビンバ

☆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 ばれいしょでんぷんです。

1月の給食目標

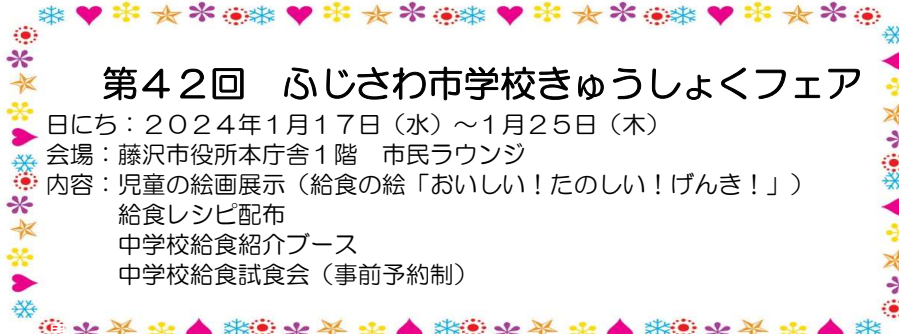
食べ物のほたらきについて知りましょう

1月から3月の間、6年生がリクエストした給食が登場します!
卒業前にもう一度食べたい給食をたくさんリクエストしてもらいました。

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「給食で日本旅」です。22日から26日の間、京都府・神奈川県・青森県・北海道・沖縄県の料理を取り入れた献立にしました。

また藤沢市役所でも、「ふじさわ市学校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。)



第42回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア
 日にち: 2024年1月17日(水)~1月25日(木)
 会場: 藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ
 内容: 児童の絵画展示(給食の絵「おいしい!たのしい!げんき!」)
 給食レシピ配布
 中学校給食紹介ブース
 中学校給食試食会(事前予約制)