

12月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもともなる (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
2月	ソフトめんカレーなんばん やさしいごまあえ バイドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ ごま なまクリーム こむぎこ ビスケット	ふたにく クリームチーズ 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 もやし レモン	707 26.4 25.8 2.7	大人気バ イクド チーズ ケーキ
3火	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	たちうお ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ながねぎ キャバツ にんじんたまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ	568 23.9 23.0 1.8	香味ソー スを食欲 そそり ます
4水	ハヤシライス やさしいため パナナ 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	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにくたまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャバツ もやし パナナ	643 21.4 20.5 2.3	給食のハヤ シライスは じゃがいも いり
5木	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる みかん ぎゅうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あすき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ みかん	581 23.0 17.7 2.4	あんこを パンには さんで食 べます
6金	ごはん やきのり いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	のりとりにく あぶらあげ しらす かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにやく さやいんげん はくさい	559 24.9 18.1 1.8	ごはんが すすむや きのり付 きです
9月	ツナとコーンのトースト トマトのスープスパゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう あぶら スパゲッティ	ツナ ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト パセリ パナナ	597 22.8 23.8 2.6	人気スパ ゲッティ メニュー
10火	ごはん さけのみそやき しらたきのいためもの のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま さといも かたくりこ	さけ みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんにくしらたき にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	613 30.5 22.0 2.2	からだ あたたまる のっぺ いじる
11水	チャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく えび たまご かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん はくさい	601 31.4 22.4 2.3	かみごたえ 抜群アー モンドフィ ッシュ
12木	ソフトフランスパン ポテトグラタン あおなとエリンギのソテー みかん ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコンとりにく チーズ しらすいんげんまめ だししんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ エリンギ あおな みかん	633 27.0 24.0 2.5	じゃがい もたっぷり ポテト グラタン
13金	ごはん なっとう ぶたにくとやさいのにも みそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	なっとう ぶたにく とうふ あさり みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ こんにやく キャバツ だいこん ながねぎ	574 25.5 16.1 2.8	なっとう はビタミ ンKが たっぷり
16月	なめし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう さといも	ちりめんじゃこ くろまめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こまつな こんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	568 23.3 16.6 1.6	じっくり くろまめ を煮ます
17火	ソフトめんかきたまうどん だいすどきさかなのあげに みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく たまご だいす かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな みかん	615 29.1 17.0 2.5	やさしい 味のか きたま うどん

日曜	こんだてめい	熱や力のもともなる (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
18水	ごはん かじきのあげに ゆでやさい ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう	かじき ベーコン ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャバツ にんじん こまつな	631 30.1 21.7 2.0	ごはんが すすむか じきのあ げに
19木	こめロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオ イル	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ	660 36.3 34.3 2.9	クリスマ ス献立で す
20金	カレーピラフのクリームソースかけ キャバツとウィンナーのソテー バナナ のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しらすいんげんまめ ぎゅうにゅう えび ほたて ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャバツ パナナ	602 21.9 14.1 1.8	最終日は のみもの セレクト

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・リンゴジュースの5種類の中から選ばます

☆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」はばれいしよでんぶんです。


12月の給食目標 みんなで協力しましょう

第43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19日(日) 11時～12時 湘南台公民館1回目
 ②1月19日(日) 12時45分～13時45分 湘南台公民館2回目
 ③1月19日(日) 11時～12時 遠藤公民館
 ④1月19日(日) 11時～12時 湘南大庭公民館
 ⑤1月29日(水) 12時～13時 市役所本庁舎

★対象者
 ①②藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者 各回 先着50食
 ③④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者 各会場 先着30食
 ⑤藤沢市立小学校に通う6年生の保護者 先着30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
 ・①～④の申請は1申請で3食までとなります。⑤は1申請1食です。
 ・①～④は保護者のみの参加も可能です。
 ・申請食数によっては、残りの申請可能数に収まらず、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 電子申請


「試食会」と検索ください
12月7日(土) 10:00～
申込開始

3学期の給食は1月10日(金)から始まります。