

# 1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	熱やかの 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
10	さけずし しらたまそうに みかん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも だんご	さけ たまご のり とりにく なると ぎゅうにゅう	にんじん だいこん えのきだけ あおな みかん	576 23.2 14.2 2.0	新年最初の 献立は新メ ニューの白 玉そうに
14	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ バター かたくりこ	かじき ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ あおな	539 29.7 17.2 1.7	かじきにバター やはちみつ入り の旨辛ソース をかけます
15	しらすごはん とりにくとだいのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう	しらす とりにく だいのうま あぶらあげみそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	573 28.6 17.7 2.1	野菜たっ ぶりのみ そしるで す
16	あげパン ウィンナー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 ウィンナー 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	661 21.1 30.6 2.2	大人気のあ げパン！シ ナモン味で す
17	6-3考案 栄養たくさん洋風給食 ソフトめんミートソース フロッキーのソテー ぼんかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく いりだいす ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト フロッキー ぼんかん	641 29.2 17.0 2.4	人気の ミート ソース♪
20	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん ながねぎ	565 21.5 16.3 2.2	75kg じゃがい もを使 います
21	はながたパン メルルーサのチーズ焼き まめとやさいのスープ ブルー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しろういげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリ にんじん ブルー	587 34.1 21.4 2.5	かわいら しい花の 形のパン です
22	ツアイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごまはるさめ かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ はくさい もやし	567 27.1 19.7 2.2	ツアイ ファンは 中華風 の菜飯 です
23	チリコンカーンサンド(セルフ) やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ かたくりこ	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ バナナ	562 24.7 16.8 2.6	チリコン カーンを パンに はさん で食べ ます
24	6-2考案 旬の野菜カレー だいこんカレーライス あおなとしらすのソテー いよかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ あおな いよかん	615 21.7 19.1 2.1	藤沢でとれ るあおな や大根 を使う 予定です
27	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる パナナ 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 バナナ	581 22.5 16.6 2.4	神奈川県 産の小 麦粉や パン、 長ね ぎを使 う予 定です
28	かてめし りきゅうじる ぼんかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ しらす だいこん ながねぎ ぼんかん	570 21.3 19.2 2.3	相模原 市に伝 わる 郷土料 理です

食べ残し調べ

日曜	こんだてめい	熱やかの 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
29	たいめし だいのうまに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ぎんめだい だいす ひじき とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えのきだけ ながねぎ	547 25.9 16.3 2.3	たいめしは 小田原発 祥、けんち ん汁は鎌倉 発祥です
30	サンマーメン(ホットラーメン) じゃがいもごまいため ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし	576 23.3 15.0 2.3	横浜の中華 料理店発祥 のサンマー メン
31	ごはん やきのり すきやきに にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	のり ぎゅうにく とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらす ながねぎ あおな もやし	599 26.6 20.7 2.0	神奈川産の 米やのり、 野菜を使用 予定です

☆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」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」ははれいしよでんぶんです。

## 1月の給食目標 食べ物の働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！

**食べ残し調べ**  
 今年度3回目の食べ残し調べを1月16日(木)～1月22日(水)に予定しています。調査を通して、子どもたちの栄養摂取量の実態を把握します。結果は食育だよりでお知らせします。

## 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「神奈川の味・ご当地グルメ」です。24日から30日の間、神奈川県にまつわる料理、地元の食材を取り入れた献立にしました。



### 第43回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：2025年1月24日(金)～2月2日(日)  
 会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ  
 展示内容等：児童・生徒の絵画(給食の絵 テーマ「おいしい! たのしい! げんき!」)  
 栄養士・調理員による小学校給食紹介  
 辻堂小学校・鶴洋小学校・片瀬小学校の給食に関する展示  
 中学校給食紹介  
 中学校給食試食会(事前予約制)

