

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	熱や力のもとになる (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)	さんこう
1月	ごはん(ふじさわしんまい)あげじゃがいものそばろにみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく あさり みそ わかめ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんやく グリンピース もやし だいこん あおな ながねぎ	564 22.4 15.3 2.2	6.3kgのじゃがいもを使います
2火	くろパン ウィンナーとまめのグラタン キャベツとハムのソテー みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ パター こむぎこ パンこ	ウィンナー しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ ハム	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ みかん	646 26.8 24.9 2.4	ウィンナーや枝豆の見た目がかわいたいいグラタン
3水	ごもくごはん きのこじる パナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼうにんじん しめじ だけのことんやく グリンピース まいだけ えのきだけ ながねぎ パナナ	544 20.6 15.4 2.3	3種類のきのこが入っています
4木	だいこんカレーライス ふじさわランチ プロッコリーのゆずしょうゆあえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター 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 だいこん エリンギ プロッコリー ゆず	594 20.9 17.8 2.0	藤沢産の米、だいこん、プロッコリーを使用予定
5金	ソフトめんにくうどん 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 なまクリーム こむぎこ ビスケット	とりにく なると ちりめんじゃこ かつおぶし クリームチーズ ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな はくさい レモン	702 28.5 25.9 3.1	大人気デザートバイクドチーズケーキ!
8月	ごはん(あいがもまい) ちくぜんに にびたし ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ あぶら じゃがいも さとう	とりにく だいず しらす あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのことんやく あおな もやし	560 22.6 15.5 1.7	12月8日は有機農業の日です
9火	ソフトめんきつねうどん まめまめみそまめ 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	ぶたにく なると わかめ あぶらあげ だいず こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな みかん	680 32.1 21.8 2.8	大人気メニューまめまめみそまめ
10水	ざっくごはん ししゃものひもの じゃがいものきんぴら かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ もちこめ むぎ きびこま ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ししゃも ぶたにく とりにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	ごぼうにんじん こんやく さやいんげん たまねぎ えのきだけ あおな	557 24.7 19.3 2.6	ししゃもを食べてカルシウムをしっかりとろう
11木	ごはん(ふじさわしんまい) たちうおのこみソースかけ ゆでやさい せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま せんべい	たちうお とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん えのきだけ あおな	617 25.3 23.3 1.8	にんにく・しょうが・ねぎなどの香味野菜がおいしいソース
12金	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 かながわランチ	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく たまご きゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ パナナ	599 23.3 18.3 2.4	藤沢産小麦を使ったパンや県産の小麦粉を使用予定
15月	ごはん ぶたにくとやさいのにものみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく なまあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのことんやく キャベツ だいこん ながねぎ	549 21.3 14.9 2.3	やさいたっぷりのみそしるです
16火	じゃこトースト バランスパッチリとうにゅうスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ チーズ あおのり ベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ パナナ	578 23.7 25.6 2.8	豆乳が入ったスープです

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) 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)	さんこう
17水	さけすし くらまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	さけ たまご のり くらまめ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だけのことんやく えのきだけ ながねぎ あおな	589 29.4 18.9 2.0	おせちでおなじみのくろまめの登場です
18木	ごはん おでん(ウィンナー) やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごま	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ ウィンナー うずら たまご きゅうにゅう	にんじん だいこん こんにやく はくさい	588 22.8 20.8 1.9	ウィンナー入りのおでんは人気です
19金	ロールパン フライドチキン ゆでやさい ぶゆやさいのスープ 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 かつ キャベツ	625 28.8 31.5 2.6	少し早いクリスマスメニュー
22月	みどりんカレーライス ふじさわランチ キャベツとしらすのソテーのみものセレクト	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	とりにく チーズ しらす コーヒー いんりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	580 16.7 12.8 2.2	2学期の給食最終日!

のみものセレクトは牛乳・コーヒ・牛乳・ぶどうジュース・パイナップルジュース・緑茶の中から1つ選ばれます!

☆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」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。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。

12月の給食目標 みんなで協力しましょう

1月に開催される「第4回ふじさわ市学校きょうしよくフェア」内で『中学校給食試食会』を開催します!

- ★日時及び会場
- ① 1月23日(金) 11時30分～12時30分 市役所本庁舎
 - ② 2月1日(日) 11時～12時 湘南台市民センター1回目
 - ③ 2月1日(日) 12時45分～13時45分 湘南台市民センター2回目
 - ④ 2月1日(日) 11時～12時 善行市民センター
 - ⑤ 2月1日(日) 11時～12時 御所見市民センター



- ★対象者
- ① 藤沢市立中学校に進学予定の小学6年生の保護者 30食
 - ②③ 藤沢市立中学校に進学予定の小学6年生とその保護者 各回50食
 - ④ 藤沢市立中学校に進学予定の小学6年生とその保護者 30食
 - ⑤ 藤沢市立中学校に進学予定の小学6年生とその保護者 20食

※先着順。献立内容等詳細は市のHP内からご確認いただけます。
 ★注意事項 ①は1申請1食、②～⑤の申請は1申請で3食までとなります。
 ★問合せ 藤沢市教育委員会学校給食課 (0466-50-8247)

12月13日(土)
10:00～申込開始
※市のHP内リンク先から



3学期の給食は1月13日(火)から始まります。