

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	熱や力のもとなる (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 (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
13 火	ソフトめんきつねうどん だいすのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら アーモンド こま	ぶたにく なる あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな	693 31.2 26.4 2.5	3学期の 給食ス タート!
14 水	たいめし だいすのいそに しらたまそうに ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも だんご	きんめたい だいす こんぶ とりにく なる あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん えのきだけ あおな	596 26.7 16.5 2.2	鏡開きの 献立です
15 木	そばろごはん とうふスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	とりにく たまご ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース しょうが ながねぎ にんじん はくさい バナナ	614 24.9 19.4 2.0	とうふを 46kgつ かいます
16 金	ソフトフランスパン マカロニグラタン キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	615 26.3 26.1 2.6	グラタンは 人気メ ニュード
19 月	6-2考案! 鮭の和風定食 ごはん さけのレモンじょうゆかけ ゆでやさい どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも バター	さけ ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	レモン キャベツ にんじん コーン ながねぎ	593 29.0 20.9 2.1	和食をお いしくい たきます
20 火	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 はシナモ ン味
21 水	ごはん ふりかけ いりどり かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ	かつおぶし ちりめんじゃこのり とりにく だいす とうふ わかめ たまご 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 たまねぎ あおな	597 30.2 20.7 2.4	ちりめん じゃこやか つおぶしの 入ったぶり かけ
22 木	6-2考案! いすおやランチ カレーライス あおなとじゃこのソテー 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 ちりめんじゃこ 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 あおな ネーブルオレンジ	647 25.0 20.7 2.1	作成者の 頭文字か らつけた 献立名
23 金	くろパン しろいとだらのこうそうパンこやき ゆでやさい ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	しろいとだら チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく パセリ キャベツ セロリ にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	615 34.3 21.3 2.4	2026年ミラノ・ コルチナダズ・ ベツォネオリン ピック
26 月	しらすごはん ぶたにくとやさいのにも みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	しらす ぶたにく だいす とう ふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ こんにやく キャベツ だいこん あおな ながねぎ	583 24.8 17.5 2.3	1998年 長野オリ ンピック
27 火	ごもくラーメン はるまき 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 はるまき こむぎこ はるまきのかわ	ぶたにく えび あさり なる みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ はくさい もやし しょうが にら	660 28.9 22.3 2.6	2022年 北京オリ ンピック
28 水	ジャンバラヤ あさりのチャウダー 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	ベーコン ウィンナー あさり たっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん パセリ ネーブルオレンジ	640 25.3 23.6 2.5	2034年ソ ルトレーク パティ・ユ タオリン ピック

食べ残し調べ

イタリア

中国

アメリカ

ふじさわランチ

日本

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (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 木	6-3考案! ほっと温まる!! 冬のブルコギ定食 ブルコギどん わかめとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう こま かたくりこ	ぶたにく とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい しめじ えのきだけ にら しょうが	591 26.3 21.2 2.6	2018年 平昌オリ ンピック
30 金	ロールパン クリームシチュー キャベツとしらすのソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	とりにく チーズ たっしふんにゅう ぎゅうにゅう しらす	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	599 25.4 26.5 2.5	冬にあっ たかク リームシ チュー

☆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 ばれいしょでんぶです。

1月の給食目標

食べ物の働きについて知りましょう

お知らせ
 1月から白糸だらを給食で新たに取り入れます。1月23日の献立に登場します。

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(金)～1月22日(木)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。

毎年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「冬季オリンピック・パラリンピック開催国の料理を味わって各国を応援しよう!」です。新林小学校では23日から29日の間、各国にまつわる料理や食材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。

第44回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：2026年1月24日(土)～2月1日(日)
 会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ
 藤沢市役所分庁舎1階
 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
 大道小学校・秋葉台小学校・御所見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)

