

# 12月 よていひょう

## こんだて

藤沢市立高谷小学校

ひ・ようび	こんだてめい	きょうのしよくめん	あかのしよくめん	おどりのしよくめん	エネルギ-(Kcal)	たんぱく(%)	しよ(%)	えんぷん(%)	ナ・ン・コウ
2月	ごはん(ふじさわ産新米) たろうおのこうアサースかけ ゆでたまご ごもくスープ ぎやうにやう	こめ さとう アサアサ ごま でんぷん	たろうお おたにく ぎやうにやう	にんにく しょうが なかつね キヤバツ にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ チンゲンサイ	565 23.8 23.0 1.8	太刀魚は 卵の上に細い 棒の白身魚です。 焼いて香ばしさを かかせます。			
3火	ソフトめん かきたまうどん だいたすとごさかなのあげに くだもの(おかん) ぎやうにやう	ソフトめん さとう でんぷん あぶら ごま	とりにつまご しめじ かえりしよこ ぎやうにやう	にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ あおな おかん	652 30.3 17.2 2.5	ゆでたまごを 油で揚げると 小魚とあおな タレをからめます。			
4水	ハヤシライス やさしいおめ ぎやうにやう	こめ おぎ あぶら じゃがも バター ごまごこ	ぎやうに ベーコン ぎやうにやう	にんにく たまねぎ にんじん マラッシュ トマト グリンピース キャバツ もやし	596 20.9 20.4 2.3	ハヤシライス ハヤシとピザ ごはんの上にのせて 日本でも売って います。			
5木	ごはん(あひさ産新米) やきのり いりどり <small>あひさ産新米の日南校 有機農業の日南校</small> にびたし ぎやうにやう	こめ あぶら さとう	のり とりにつまご あぶらあげ しよかおとし ぎやうにやう	しょうが ごぼう にんにく たけのこ こんにゃく はくせい さやいんげん	559 24.9 18.1 1.8	10月8日の 有機農業の日 ちなんだあひさ ランチです!			
6金	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじろ <small>かながわランチ</small> くだもの(バナナ) ぎやうにやう	パン さとう ごま おまごこ	あずき とりにつまご たまご あぶらあげ ぎやうにやう	にんじん しめじ はくせい なかがね バナナ	593 23.1 17.7 2.4	神奈川県産の 小麦「さのまの」 小麦粉とすいとん 粉を炒ります。			
9月	ごはん(ふじさわ産新米) なととう ぶたにくとやさしいのにもの おもしろ ぎやうにやう	こめ あぶら じゃがも さとう	なととう ぶたにく とろろ あじり おそ わかめ ぎやうにやう	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく キャバツ だいこん なかがね	572 25.2 16.1 2.7	新米ごはんを 木桶でじっくり 炊きあげて 食べよう! 煮物は 野菜たっぷりです!			
10火	ソフトめん カレーなんばん やさしいごまあえ ペイワドチーズケーキ ぎやうにやう	ソフトめん さとう でんぷん ごま たまご おまご ビスケット	ぶたにく グリーンチーズ たまご ヨーグルト ぎやうにやう	にんじん たまねぎ あおな もやし レモン	707 26.4 25.8 2.7	大人気の手作り ペイワドチーズケ ーキ! グリーン 色がいいです!			
11水	チャーハン ア-モンドフィッシュ とろろスープ ぎやうにやう	こめ おぎ ごまあぶら ア-モンド さとう ごま でんぷん	ぶたにく えび たまご とろろ かえりしよこ ぎやうにやう	しょうが たまねぎ グリーンピース にんじん はくせい	576 30.2 21.7 2.3	総復のチャイハ 焼いた臭とゆ も火の上からた こはんと混ぜあ わせています。			
12木	ごはん(ふじさわ産新米) かじきのあげに ゆでたまご ひじきのかきたまじる ぎやうにやう	こめ でんぷん あぶら さとう	かじき ひじき とろろ たまご ぎやうにやう	しょうが キャバツ にんじん たまねぎ あおな	627 29.8 21.1 1.9	角切りのかじきを 揚げ、粗ー塩味の あまからタレに からめた人気 メニュー!			

こんだてのめんめん: すきまをいせず! たべよう!

ひ・ようび	こんだてめい	きょうのしよくめん	あかのしよくめん	おどりのしよくめん	エネルギ-(Kcal)	たんぱく(%)	しよ(%)	えんぷん(%)	ナ・ン・コウ
13金	ソフトフランスパン ポテトグラタン あおなとエリゴのソテー くだもの(おかん) ぎやうにやう	パンじゃがも あぶら バター ごまごこ パン	ベーコン トマト チーズ しょうゆめんまめ だしじんじやう ぎやうにやう	からだのちやうし ととのえろ	633 27.0 24.0 2.5	じゃがもを たぶこり使った グラタンです! あおなは小豆か ほうれん草を使います。			
16月	なめし くろまめ いもに ぎやうにやう	こめ おぎ あぶら ごま さとう さといも	ちりめんじゃこ くろまめ ぎやうにやう	ごまごこ こんにゃく だいこん しめじ なかがね	539 22.1 15.5 1.6	なめしは小豆 汁。ごまごこは しょうゆで煮ます。 黒豆はおせち に入ります。			
17火	ツナとコーンのトースト トマトのスーパバグッティ くだもの(バナナ) ぎやうにやう	パン マラッシュ さとう あぶら スパゲッティ	ツナ ベーコン とりにつまご ぎやうにやう	コーン たまねぎ にんじん にんじん トマト パセリ バナナ	604 23.0 23.8 2.6	ツナとコーン、たま ねぎ、マラッシュを 合せて、具を パンにのせて 焼きます。			
18水	ごはん(ふじさわ産新米) さけのおそやき しらたきのいためもの のっぺいじろ ぎやうにやう	こめ さとう ごまあぶら ごま さといも でんぷん	さけ おそ おたにく なまあげ ぎやうにやう	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 なかがね	612 30.5 22.0 2.2	今年最後の 新米です! 和食の味を 食べましょう!			
19木	カレーライスのクリームソースかけ キャバツウインナーのソテー くだもの(おかん) ぎやうにやう	こめ おぎ あぶら バター ごまごこ	とりにつまご しょうゆめんまめ ぎやうにやう えび はたて ウインナー	たまねぎ マラッシュ グリーンピース キャバツ おかん	621 25.9 20.6 1.7	えびとほろひの クリームソースを カレーライスの よく合せておい しくします!			
20金	こめコロルパン ローストチキン ふゆやさしいスープ のおもてセレクト	パン オリーブオイル	とりにつまご おたにく	にんじん たまねぎ だいこん はくせい かぶ	625 31.4 27.8 3.0	2学期ラストは 骨付き肉の ローストチキンで しめくりです!			

\* 20日の昼食は、牛乳、コーン牛乳、りんごジュース、ぶどうジュース、バナナジュースから 選べます。  
\* 物資の都合により、南校内容を 変更することがあります。


1月に開催される「第43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  
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。  
★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

