

2025年 1月よていひびょう

こんだて

藤沢市立高谷小学校

☆ こんげつのもくひょう：ぎょうじしょくについてしろう！
 * 物資の着陸により、献立内容を変更することがあります。
 * 一線は、6年生からのリクエストメニューです。

ひょうび	きょうのしょくひん	あかのしょくひん	おどりのしょくひん	エネルギー(kcal)	さんこう
こんだてめい	ねつやちからのもじなる	ちにくほねのもじなる	からだのちやうしととのえろ	たんぱく(9) しつ(9) えんぶ(9)	さんこう
10・金	さけずし しらたまぞうに くだもの(おかん) ぎやうにやう	3めさう あぶらごま さいもだに	さけたまご のりとりにく なると ぎやうにやう	569 23.0 14.2 2.0	2025年3学期の 給食スタート! 白玉団子の入った お雑煮が 登場です!
14・火	ソフトめんミートソース バイワドポテト くだもの(いばかん) ぎやうにやう	ソフトめん あぶらさう たまご じゃがいも ホウオイル	ぎやうにく 3味にく いりだいず たまご ぎやうにやう	692 28.0 17.1 2.5	給食のミ ソースは野菜も たっぷり! よく煮こんで 作ります。
15・水	しらすごはん とりにくとだいずのうまに みそしる ぎやうにやう	3めさう あぶら さう	しらすとりにく だいずとうふ あぶらあげ けをわかめ ぎやうにやう	555 28.3 17.6 2.1	とり肉と大豆を じっくり煮た うま煮は ごはんのすむ 味ついです!
16・木	ごはん かじきのステーキ ゆでやさしい ひじきのかきたまじる ぎやうにやう	3めさう あぶら さう	かじきかじき とうふたまご ぎやうにやう	526 29.2 17.0 1.7	かじきを 焼いて あまらしい 特製ソースを かけます!
17・金	あげパン ウイナーとやさしいのスープに くだもの(バナナ) ぎやうにやう	パン あぶら さう	ベーコン ウイナー ぎやうにやう	661 21.1 30.6 2.2	大人気の あげパン です! シャボン味!
20・月	菜飯(ツアヤ飯) アーモンドフィッシュ ちゅうかとうふスープ ぎやうにやう	3めさう あぶら さう	ふたにく かえりじやこ とうふ ぎやうにやう	542 25.9 19.1 2.1	小松菜を 焼いた 中華風の おかわりです!
21・火	はながたパン メルルーサのチーズやき まめとやさしいのスープ くだもの(ぼんかん) ぎやうにやう	パン あぶら さう	メルルーサ チーズ ベーコン しょうゆめんまめ ぎやうにやう	598 34.5 21.5 2.5	お花の形を したパンです くだものは おかん!
22・水	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎやうにやう	3めさう あぶら さう	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース だいこん なごね ぎやうにやう	561 22.3 16.7 2.2	じゃがいもを 素揚げして おろしを 合わせます!

ひょうび	きょうのしょくひん	あかのしょくひん	おどりのしょくひん	エネルギー(kcal)	さんこう
こんだてめい	ねつやちからのもじなる	ちにくほねのもじなる	からだのちやうしととのえろ	たんぱく(9) しつ(9) えんぶ(9)	さんこう
23・木	ごはん やきのり すきやきに にびたし ぎやうにやう	3めさう あぶら さう	のりぎやうにく とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎやうにやう	582 26.3 20.6 2.0	かながわラチ 県内産の食材を 使います! 味わって食べよう!
24・金	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる くだもの(バナナ) ぎやうにやう	パン さう ごま ごまごこ	あぶらとりにく たまご あぶらあげ ぎやうにやう	581 22.5 16.6 2.4	全国学校給食週間 相模原の 製法料理 「かためし」 が初登場 です!
27・月	かてめし りきやうじろ くだもの(ぼんかん) ぎやうにやう	3めさう あぶら さう	とりにく あぶらあげ ちりめん たまご ぎやうにやう	552 20.9 19.1 2.3	神奈川県 の味 「ご当地 グレン 」 小田原の 駅弁として 有名な 魚肉めし です!
28・火	サンマーメン(ホットラーメン) じゃがいものごまいため ぎやうにやう	ホットラーメン あぶら さう	おたにく ぎやうにやう	612 24.4 15.2 2.4	「ふじさわ ラチ」 藤沢産の 大豆と 小麦を 使います!
29・水	たいめし だいずのいそに けんちんじる ぎやうにやう	3めさう あぶら さう	きんめだい だいず ひじき とうふ ぎやうにやう	536 25.7 16.3 2.3	ふじさわ ラチ 藤沢産の 大豆と 小麦を 使います!
30・木	だいこんカレーライス あおなとしらすのソテー ドライフルーツ(グレーン) ぎやうにやう	3めさう あぶら さう	おたにく しらす ぎやうにやう	618 21.0 19.9 2.1	ふじさわ ラチ 藤沢産の 大豆と 小麦を 使います!
31・金	チリコンカーンサンド(セルフ) やさしいたまごスープ くだもの(バナナ) ぎやうにやう	パン あぶら さう	ベーコン おたにく きんときまめ とりにくたまご ぎやうにやう	534 24.6 18.2 2.6	ひじきと大豆を 煮こんで チリコンカーン パンにはさんで 食べます!

第43回 ふじさわ市学校きょうじょくフェア
 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)

