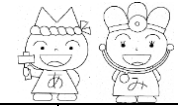


1月 こんだて よていひょう

藤沢市立高砂小学校



1月の給食目標 【行事食を知ろう】



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) 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)
13	【かがみびらき】 ◎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 さとう さといも だんご	きんめだい だいす こんぶ とりにく なると 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	573 26.2 16.4 2.2
14	そぼろごはん 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
15	きつねうどん(ソフトめん) だいすのあーもんどあえ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ごま かたくりこ あぶら アーモンド	ぶたにく なると 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	729 32.4 26.6 2.5
16	ロールパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ	616 27.2 26.4 2.5
19	ごはん あかうおのてりやき やさいのごまあえ さつまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう にま さつまいも	あかうお とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし あおな にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	520 27.4 14.4 2.2
20	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	654 21.2 30.2 2.2
21	ごはん ふりかけ いりとり 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
22	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ コーン さやいんげん	648 27.1 21.1 1.8
23	【ふじさわランチ】 ふじさわロールパン クリームシチュー あおなとしらすのそてー 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 だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ あおな	555 24.9 22.2 2.4
26	【きゅうしょくしゅうかん・かんこく】 ごはん プルコギ 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 ごま 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 いら しょうが	591 26.3 21.2 2.6

たべのこし
しらべ

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) 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)
27	【きゅうしょくしゅうかん・イタリア】 くろパン しろいとだらのこうそうばんこやき ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう	ハン マヨネーズ パンこ じゃがいも マカロニ	しろいとだら チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく パセリ キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン	565 31.5 18.1 2.4
28	【きゅうしょくしゅうかん・アメリカ】 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 だっしふんにゅう 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	618 25.7 22.2 2.5
29	【きゅうしょくしゅうかん・ちゅうごく】 ごもくらーめん(ホットラーめん) ◎はるまき ぎゅうにゅう	ホットラーめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるまき こむぎこ はるまきかわ	ぶたにく えび あさり なると 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 いら	696 30.1 22.5 2.6
30	【きゅうしょくしゅうかん・にほん】 ごはん やきのり おでん(ウィンナー) にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	さつまあげ なまあげ ウィンナー こんぶ みずらたまご ちくわ ちりめんじゃこ かつおぶしのり ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにやく はくさい もやし	558 24.0 19.3 1.9

- ・献立や食材は都合により変更する場合があります。 ・栄養価は4年生の提供量で記載しています。
- ・1月から次の食材を新しく取り入れます【白糸だら・豚レバー】ご承知おきください。
- ・◎のメニューは6年生からのリクエスト給食です(2・3月にも続くので楽しみに♪)



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

今年の学校給食週間の藤沢市のテーマは「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。1週間を通して様々な国の料理を提供する予定となっています。その国の食を知ることは文化を知ることでもあります。美味しく楽しく世界のことを知り、興味をもつきっかけになれば幸いです。

今年の開催国・イタリアメニューのご紹介!
イタリアのシチリア島にはイワシなどの魚にハーブなどの香草やパン粉をまぶしてオープンで焼いた「ベッカフィーコ」という郷土料理があります。給食ではそちらを参考に「白糸だらの香草パン粉焼き」を作ります。