



12月こんだてよていてひょう

藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
2月	ごはん(藤沢新米) さけのてりやき しらたきのいためものっべいしる ぎゅうにゅう	こめ(藤沢産) ごまあぶらごま さといも でんぶん	さけ ぶたにく なまあげ 牛乳	しょうが 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 こんにゃく ながねぎ	615 30.4 21.7 2.1
3日	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 くるごさとう ごま 県産こむぎこ	あすき とうりにく あぶらあげ 牛乳	にんじん しめじ はくさい ながねぎ パナナ	564 21.9 16.9 2.4
4日	ごはん(藤沢新米) かじきのあげに ゆでキャベツ ひじきスープ ぎゅうにゅう	こめ(藤沢産) でんぶん あぶら さとう	かじき ベーコン ひじき とうふ たまご 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	650 30.3 21.6 2.0
5日	ハヤシライス やさいいため みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター 小麦	ぎゅうにく ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし みかん	631 21.4 20.5 2.3
6日	ごはん(合がも米) やきのり いりどり にびたし ぎゅうにゅう かながわランチ 有機農業の日	こめ(合鴨米) あぶら さとう	のり だいす とうりにく あぶらあげ しょうなんしらす かつおぶし 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく はくさい	590 26.6 19.1 1.8
9日	ソフトめんカレーなんばん やさいのごまあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	めん さとう でんぶん ごま なまクリーム 小麦	ぶたにく クリームチーズ たまご ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ あおな もやし レモン	706 26.4 26.8 2.7
10日	ツナマヨコーンサンド(セルフ) トマトのスープスパゲッティ みかん ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう ごま あぶら スパゲッティ	ツナ ベーコン とうりにく チーズ 牛乳	コーン たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト みかん	665 25.8 29.0 2.7
11日	チャーハン とうふスープ パナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん	ぶたにく えび たまご ぶた とうふ 牛乳	しょうが ながねぎ グリンピース にんじん はくさい パナナ	567 24.8 17.3 2.2
12日	ごはん(藤沢新米) なっとう ぶたにくとやさいのもの みそしる 牛乳	こめ(藤沢産) あぶら じゃがいも さとう	なっとう ぶたにく とうふ あさり みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく キャベツ だいこん ながねぎ	591 25.6 16.1 2.7

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
13日	ソフトフランスパン ローストチキン(1~3年) フライドチキン(4~6年) こふきいも ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら でんぶん こむぎこ さとう オリーブゆ じゃがいも	とりにく ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	574 613 31.6 29.0 26.9 28.1 2.5 2.7
16日	ソフトめんかきたまうどん だいすとごさかなのあげに ぎゅうにゅう	めん さとう でんぶん あぶら ごま	とりにく たまご だいす かえりじゃこ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	618 29.8 17.1 2.5
17日	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとウィンナーのソテー みかん ぎゅうにゅう (おて入り)	こめ むぎ あぶら パター 小麦	とりにく しょういんげんまめ えび ほたて ウィンナー 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ ちやし みかん	637 26.4 20.6 1.7
18日	ごはん(藤沢新米) たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい(もやし・にんじん) ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ(藤沢産) こむぎこ ごま でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	たちうお ぶたにく 牛乳	にんにく しょうが こねぎ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ	637 24.7 26.1 1.8
19日	なめし くるまめ いもに ぎゅうにゅう くるまめはおせち料理	こめ むぎ あぶら ごま さとう さといも	ちりめんじゃこ ぎゅうにく 牛乳	こまつな こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	555 22.4 15.6 1.6
20日	ステッキパン フライドチキン(1~3年) ローストチキン(4~6年) パスタソテー ぶゆやさいのスープ のみものセレクト	パン さとう オリーブゆ でんぶん あぶら こむぎこ マカロニ のみものセレクト	とりにく ぶたにく	パセリ にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ	499 628 19.1 30.2 18.8 25.5 2.1 2.6

*都合により献立内容を変更することがあります。

★20日(金)のみものセレクト★

牛乳・コーヒー飲料・ぶどうジュース・りんごジュース・オレンジジュース・緑茶から選んでいます。

1月に開催される「第43回ふじさわ市学校きゅうしょくフェア」内で
『中学校給食試食会』を開催します!

試食会 電子申請

★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 湖南大庭公民館

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」と検索ください
12月7日(土)10:00~
申込開始

