



1月こんだてよていひょう



藤沢市立辻堂小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
10 金	さがみひらき さけすし くろまめ しらたまそうに ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも だんご	さけ たまご のり くろまめ とりにく なると 牛乳	にんじん だいこん えのきだけ あおな	599 27.2 16.3 2.1
14 火	ソフトめんミートソース バイクドポテト いよかん ぎゅうにゅう この日のしらすべ (14日~20日)	めん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト いよかん	699 28.8 18.0 2.6
15 水	しらすごはん とりにくとだいずのうまに ぐたくさんみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	しらす とりにく だいず(藤沢産) とうふ みそ わかめ 牛乳	しょうが ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	568 28.4 16.0 2.2
16 木	ごはん かじきのステーキ ゆでキャベツ ひじきのかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ バター でんぷん	かじき ひじき とうふ たまご 牛乳	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ あおな	546 29.7 17.3 1.7
17 金	6-3 リクエストメニュー 「これ食べて元気出そうぜ テンションアゲアゲメニュー」	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	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 みかん	649 21.1 30.6 2.2
20 月	だいこんカレーライス あおなとしらすのソテー ブルー ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ(藤沢産) むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しらいんげんまめ チーズ しらす 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん だいこん(藤沢産) エリンギ あおな もやし ブルー プルーン	609 21.7 18.5 2.1
21 火	はながたパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しらいんげんまめ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく セロリ にんじん ぼんかん	593 34.5 21.0 2.5

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (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 (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
22 水	ツアイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかとうぶスープ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう ごま アーモンド はるさめ でんぷん	ぶたにく かえりじゃこ ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん だけのこ ごまつな たまねぎ はくさい もやし	558 26.2 19.0 2.2
23 木	わかめごはん あげじゃがいものそばろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも	わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん ながねぎ	585 22.0 18.3 2.5
24 金	チリコンカーンサンド(セルフ) たまごいりやさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ でんぷん	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく たまご 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ バナナ	514 23.4 16.5 2.6
27 月	かてめし りきゅうじる ぼんかん ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ(藤沢産) むぎ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ 牛乳	ごぼう にんじん しめじ しらたき だいこん(藤沢産) ながねぎ(藤沢産) ぼんかん	570 21.3 19.2 2.3
28 火	サンマーメン じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	めん あぶら でんぷん ごま さとう じゃがいも ごま	ぶたにく 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし	613 24.5 15.2 2.4
29 水	たいめし だいずのいそに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ(藤沢産) むぎ さとう あぶら さといも	きんめだい だいず(藤沢産) ひじき とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん(藤沢産) こんにゃく しめじ ながねぎ(藤沢産)	546 25.9 16.3 2.3
30 木	ごはん やきのり すきやきに にびたし ぎゅうにゅう かながわランチ	こめ(藤沢産) むぎ あぶら じゃがいも さとう	のり(県産) ぎゅうにく とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ(藤沢産) あおな もやし	599 26.6 20.7 2.0
31 金	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう かながわランチ	ふじさわコッパ パン さとう くろざとう ごま こむぎこ(県産)	あすき とりにく とうにゅう あぶらあげ 牛乳	にんじん しめじ はくさい ながねぎ(藤沢産) バナナ	555 22.2 16.3 2.4

★2025年1月から以下の食材を新しく給食に取り入れることになりました。
ミナミカゴカマス、鶏レバー、豚レバー

*都合により献立内容を変更することがあります。