



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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)	
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
1金	ツナサンド(セルフ) にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	手作り 肉団子です!	パン マヨネーズ さとう ごま こまあぶら でんぶん	ツナ ぶたにく 牛乳	たまねぎ しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ バナナ	627 25.3 29.0 2.7
4月	5年6年2組 給食委員会が考えた 「冬にうれしいメニュー！」	ホットラーメン あぶら こむぎこ でんぶん さとう こまあぶら はるさめ はるまきのかわ	ぶたにく みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ にら だけのこ みかん	711 27.6 22.7 3.1	
5火	じゃこごはん ぶたにくとやさいのにも みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ わかめ みそ 牛乳	あおじそ 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	542 22.5 14.6 2.8	
6水	チリコンカーンサンド(セルフ) ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	ベーコン ぶたにく きんときまめ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン パセリ バナナ	609 25.5 21.6 2.6	
7木	ちゃめし おでん やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも ごま	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ うずらたまご 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく もやし あおな	536 21.5 15.2 2.6	
8金	ソフトフランスパン ローストチキン(1~3年生) フライドチキン(4~6年生) ふかいしも ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン でんぶん こむぎこ あぶら さとう オリーブゆ さつまいも	とりにく ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	612 657 31.2 28.5 27.3 28.6 2.8	
11月	5年・6年4組 給食委員会が考えた 「新米にあう和食メニュー！」	こめ(藤沢産) でんぶん あぶら さとう はるさめ	かじぎ とりにく 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな	652 28.0 19.5 2.0	
12火	しゃきしゃきそばろどん りぎゅうじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	とりにく あぶら あげ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ きりぼし だいこん ごぼう しめじ ながねぎ みかん	602 21.3 18.4 1.9	
13水	ごはん(あいがもまい) さわらのごまみそかけ ゆでキャベツ さつまじる ぎゅうにゅう	こめ(あいがも) あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	さわら みそ とりにく とうふ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	599 28.8 18.2 1.7	

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 (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
14木	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう アーモンド でんぶん ごま	とりにく さくらえび かえりじゃこ ぶたにく 牛乳	しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ たまねぎ えのき だけ チンゲンサイ	549 25.5 18.8 2.5
15金	ロールパン フライドチキン(1~3年生) ローストチキン(4~6年生) あおりのポテト ふゆやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう オリーブゆ でんぶん こむぎこ じゃがいも	とりにく あおりの 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ	550 23.6 25.9 2.4
18月	ソフトめんトマトスープ さんしょくソテー バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	めん さとう あぶら なまクリーム こむぎこ ビスケット	とりにく チーズ たまご ヨーグルト 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム たまご トマト パセリ コーン えだまめ レモン	755 27.6 29.5 2.5
19火	てまきさけすし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも	さけ たまご のり くろまめ ぎゅうにく 牛乳	こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	615 29.3 19.5 1.7
20水	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 のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ のみものセレクト	とりにく しろいげんまめ えび ウィンナー 牛乳	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ みかん	601 21.4 14.1 1.6

*都合により献立内容を変更することがあります。

20日(水)のみものセレクト

学期に1回のみものセレクト! 事前に飲みたいものを選びます。
2学期は、牛乳・コーヒー飲料・ぶどうジュース・りんごジュース・
パイナップルジュース・緑茶の6種類の中からから選んでもらいました。



ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんを手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

マスク わすれ、多いです...

給食当番はクラスの給食を運んだり、配膳をするお仕事です。衛生管理上、辻堂小の当番は**マスク着用必須**です。お子さんが給食当番の週は必ず毎日持たせるようご協力よろしくお願いいたします。

