



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 | たんはく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) | |
| 11 | 木 たいめし だいのいそに さつまじる ぎゅうにゅう | だいにんきの たいめしから スタートです!! | こめ むぎ さとう さつまいも | ぎんめだい だいす (藤沢産) ひじき とりにく とうふ みそ 牛乳 | こぼろ にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ | 586 28.3 17.8 2.4 |
| 12 | 金 6ねんくみ リクエスト 「おいCメニュー」 | | パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム | ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう 牛乳 | たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ バナナ | 726 26.7 34.9 2.3 |
| 15 | 月 ソフトめんきつねうどん はるまき ブルー ぎゅうにゅう | のこいものしらべ (15日~19日) | めん さとう こまあぶら はるまき はるまきのかわ こむぎこ あぶら | ぶたにく なると あぶらあげ ぶたにく みそ 牛乳 | にんじん ながねぎ あおな しょうが たけのこ いら ブルー | 720 27.9 23.7 3.1 |
| 16 | 火 ぎゅうどん みそじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう | | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん | ぎゅうにく しらす あさり わかめ みそ 牛乳 | たまねぎ しらたき えのきだけ だいこん ながねぎ ネーブルオレンジ | 677 23.0 28.8 2.6 |
| 17 | 水 ジャーマンポテトサンド(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 じゃがいも でんぶん | ベーコン とうにゅう とりにく たまご 牛乳 | たまねぎ パセリ にんじん キャベツ バナナ | 566 20.8 21.0 2.8 |
| 18 | 木 ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでキャベツ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう | | こめ むぎ さとう こま こまあぶら はるまき でんぶん | さば ぶたにく とうふ 牛乳 | しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし | 588 28.5 22.3 1.8 |
| 19 | 金 ごはん ゆきのり とりにくとだいすのうまに じざかなだんこのつみれじる ぎゅうにゅう | ワカンという 魚のつみれです | こめ むぎ あぶら さとう | のり とりにく だいす とうふ みそ ★じざかなだんこ 牛乳 | しょうが ながねぎ にんじん こぼろ だいこん | 593 24.0 19.5 2.0 |

★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。
地魚団子(ワカン)・西京みそ・水菜・葉ねぎ(九条ねぎ)

| 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 (病気をふせぐ) | エネルギー (kcal) |
|----|---|--|--|---|-------------------------------|
| | | 黄 | 赤 | 緑 | たんはく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) |
| 22 | 月 みそラーメン(ホットラーメン) じゃがバターコーン みかん ぎゅうにゅう | みそ あぶら さとう でんぶん バター じゃがいも | 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 みかん | 660 25.8 15.5 2.8 |
| 23 | 火 ほたてごはん のっぺいじる りんごかん ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぶん | あぶらあげ ほたて なまあげ 牛乳 | にんじん たけのこ グリーンピース こぼろ だいこん こんにゃく ながねぎ りんご | 527 21.4 13.3 2.1 |
| 24 | 水 ふじさわロールパン ポークビーンズ あおなとしらすのソテー ぎゅうにゅう | パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ | ぶたにく だいす (藤沢産) しょうなんしらす 牛乳 | にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム あおな | 553 27.0 21.2 2.9 |
| 25 | 木 ごはん さわらのさいきょうゆき さんしょくにびたし すましじる ぎゅうにゅう | こめ むぎ さとう こま | さわら ★さいきょうみそ なると さとう わかめ 牛乳 | しょうが ★みずな きりぼだいこん にんじん えのきだけ ★はねぎ | 543 28.3 16.5 2.0 |
| 26 | 金 ジュシー にんじんしりしり にらたまじる ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら こまあぶら こま でんぶん | ぶたにく ツナ ひじき こんぶ ちくわ たまご さとう 牛乳 | にんじん たまねぎ にら | 524 22.8 18.2 2.2 |
| 29 | 月 ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さとう こま | ししゃも とりにく ひじき だいす こうやとうふ あぶらあげ みそ 牛乳 | にんじん こんにゃく だいこん こぼろ しめじ ながねぎ | 563 24.6 21.3 2.3 |
| 30 | 火 みそビビンバ はくさいとたまごのスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま | ぶたにく みそ ベーコン たまご 牛乳 | にんにく しょうが こぼろ にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい パセリ ネーブルオレンジ | 576 22.7 18.7 2.0 |
| 31 | 水 ツナマヨコーンサンド(セルフ) ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう | パン さとう マヨネーズ こま あぶら じゃがいも バター こむぎこ | ツナ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳 | コーン たまねぎ にんじん パセリ バナナ | 629 25.5 26.0 2.6 |

*都合により献立内容を変更することがあります。