



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	無や力の 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)	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		黄	赤	緑		
1月	くろパン ウィンナーとまめのグラタン キャベツとハムのソテー みかん 牛乳	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ	ウィンナー しろいんげんまめ チーズ ハム 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ みかん	656	26.9
2火	チャーハン ちゅうかとうふスープ バナナ 牛乳	こめ むぎ こまあぶら あぶら はるさめ でんぶん	ぶたにく えび たまご ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ はくさい もやし バナナ	581	24.0
3水	ごはん (藤沢新米) あげじゃがいものそぼろに あさりのみそしる 牛乳	こめ(藤沢産) あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく あさり とうふ 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	577	15.9
4木	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ 牛乳	めん さとう でんぶん なまクリーム こむぎこ	ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし クリームチーズ たまご 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ あおな ながねぎ はくさい レモン	694	25.7
5金	ごはん (藤沢新米) たちうおのこまソースかけ ゆでキャベツ せんべいじる 牛乳	こめ(藤沢産) さとう 小ま こまあぶら せんべい	たちうお とり 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん えのきだけ あおな	628	23.4
8月	ロールパン ローストチキン (1~3年) フライドチキン (4~6年) バランスパッチリとうにゅうスープ みかん 牛乳	パン さとう でんぶん こむぎこ あぶら オリーブゆ じゃがいも	とりにく ベーコン だいず とうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ みかん	739	36.5
9火	ごはん (あいがも米) やきのり ちくぜんに にびたし 牛乳	こめ(合鴨米) あぶら じゃがいも さとう	のり(昆布) とりにく だいず しょうなんしらす あぶらあげ 牛乳	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく あおな もやし	564	15.5
10水	ざっくこごはん ししゃものひもの じゃがいものきんぴら かきたまじる 牛乳	こめ もちこめ むぎ もちきび さとう こまあぶら じゃがいも でんぶん	ししゃも ぶたにく とりにく わかめ たまご 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ あおな	557	19.3
11木	くろごまあんパン (セルフ) すいとんじる バナナ 牛乳	パン さとう くろざとう こま こむぎこ (神奈川県)	あずき 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 バナナ	569	17.8

おにぎりの日 (12月)

手作りです!

かながわランチ 有機農業の日

かながわランチ

日 曜	こんだてめい	無や力の 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)	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)
12金	みどりんカレーライス (藤沢新米) キャベツとしょうなんしらすのソテー 牛乳	こめ(藤沢産) あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ しょうなんしらす 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	598	19.5
15月	ソフトめんきつねうどん まめまめみそまめ みかん 牛乳	めん さとう でんぶん あぶら こま	ぶたにく なると だいず わかめ あぶらあげ こうやとうふ みそ 牛乳	にんじん ながねぎ あおな みかん	692	22.1
16火	ごはん (藤沢新米) おでん(ウィンナーいり) やさしいごまあえ 牛乳	こめ(藤沢産) さとう じゃがいも こま	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ ウィンナー うすらたまご 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく はくさい もやし	589	20.7
17水	ごはん (藤沢新米) かつおのごまがらめ ゆでやさしい さつまじる 牛乳	こめ(藤沢産) でんぶん あぶら さとう こま	かつお とりにく とうふ みそ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	645	20.0
18木	ソフトフランスパン フライドチキン (1~3年) ローストチキン (4~6年) ふゆやさしいのスープ バナナ 牛乳	パン さとう オリーブゆ でんぶん こむぎこ あぶら	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ バナナ	578	23.9
19金	さけずし くろまめ よしのじる 牛乳	こめ さとう あぶら こま でんぶん	さけのり たまご とうふ くろまめ とりにく あぶらあげ 牛乳	にんじん だけのこ えのきだけ ながねぎ あおな	597	19.8
22月	ハヤシライス やさしいため のみものセレクト	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ のみものセレクト	ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	547	12.7

*都合により献立内容を変更することがあります。

第44回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日 に ち : 2026年1月24日(土)~2月1日(日)

会 場 : 藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ

藤沢市役所分庁舎1階

展示内容等 : 児童・生徒の絵画
(給食の給 テーマ「おいしい! たのしい! げんき!」)

栄養士・調理員による小学校給食紹介
大道小学校・秋葉台小学校・御所見小学校の給食に関する展示
中学校給食紹介
中学校給食試食会
(事前予約制)

楽しい展示が盛りだくさん!
ぜひお越しください!