

12月 こんだてよていひょう

藤沢市立善行小学校

日曜	こんだてめい	熱やかの 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)
2月	ごはん やきのり いりどり にびたし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	のり とりにく あぶらあげ しら すかつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だけのこ こんにゃく さやいんげん はくさい	576 25.2 18.1 1.8
3日	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ギゅうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あすき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ はくさい ながね ぎ バナナ	593 23.1 17.7 2.4
4日	かきたまうどん(ソフトめん) だいたとこざかなのあげに みかん ギゅうにゅう	ソフトめん さと う かたくりこ あぶ ら ごま	とりにく たまご だいす かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまね ぎ しめじ ながね ぎ あおな みかん	652 30.3 17.2 2.5
5日	ハヤシライス やさしいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがい も バター こむぎこ	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまね ぎ にんじん マッシュ ルーム トマト グリーンピース キャベツ もやし	613 21.2 20.5 2.3
6日	ごはん さけのみそやき しらたきのいためもの のっぺいじる ギゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ごま さといも かたくりこ	さけ みそ ぶたに く なまあげ ぎゅ うにゅう	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	631 30.8 22.0 2.2
9日	ごはん なっとう ぶたにくとやさいのにも みそしる ギゅうにゅう	こめ 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 ぎゅ うにゅう	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	590 25.5 16.1 2.7
10日	ソフトフランスパン ポテトグラタン あおなとエリンギのソテー みかん ギゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく チーズ しろいんげ ん まめ だっしん にゅう ギゅうにゅう	たまね ぎ マッシュルーム コーン パセリ エリンギ あおな みかん	633 27.0 24.0 2.5
11日	カレーなんばん(ソフトめん) やさいのごまあえ ペイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ ごま なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく クリー ム チーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまね ぎ あおな もやし レモン	707 26.4 25.8 2.7
12日	チャーハン アーモンドフィッシュ とうふスープ ギゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶ ら アーモンド さと う	ぶたにく えび たまご とうふ かえりじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが ながね ぎ グリンピース にんじん はくさい	601 31.4 22.4 2.3
13日	ごはん かじきのあげに ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう	かじき ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベ ツ にんじん たま ねぎ あおな	648 30.2 21.2 1.9
16日	なめし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま さとう さといも	ちりめんじゃこ くろまめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こまつな こんにゃく だいこ ん ごぼう しめじ ながねぎ	556 22.4 15.6 1.6
17日	ツナとコーンのトースト トマトのスーパグッティ バナナ ギゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう あぶら スパグッティ	ツナ ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	コーン たまね ぎ にんにく セロリ にんじん トマト パセリ バナナ	604 23.0 23.8 2.6



日曜	こんだてめい	熱やかの 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)
18日	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	たちうお ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまね ぎ えのきだけ だけの こ チンゲンサイ	585 24.2 23.0 1.8
19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 ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しろい んげん まめ ぎゅ うにゅう えび ほ たて ウィンナー	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	638 26.2 20.7 1.7
20日	こめロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ のみものセレクト	パン オリーブオイル	とりにく ぶたにく コー ヒー いんりょう ぎゅうにゅう	にんじん たまね ぎ だいこん はく さい かぶ	625 31.4 27.8 3.0

- ・物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。
- ・油は「米油」「ごま油」「オリーブ油」、砂糖は「きび砂糖」「黒砂糖」を使っています。
- ・スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」等でとっています。
- ・「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしよでんぶんです。

第43回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア 6年生・6年保護者向け中学校給食試食会

1月に開催される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!

★日時及び会場

- ① 1月19日(日) 11時~12時
- ② 1月19日(日) 12時45分~13時45分
- ③ 1月19日(日) 11時~12時
- ④ 1月19日(日) 11時~12時
- ⑤ 1月29日(水) 12時~13時

- 湘南台公民館1回目
- 湘南台公民館2回目
- 遠藤公民館
- 湘南大庭公民館
- 市役所本庁舎



試食会 電子申請



★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。
- ・①~④は保護者のみの参加も可能です。
- ・申請食数によっては、残りの申請可能数に収まらず、申請が完了しない場合があります。

★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

