

2020

おん

1月 こんだてよていひょう



藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	さんこう
10 金	「た・は・み・ぎゅメニュー」 たいめし はるさめスープ みかん ギョウにゅう	こめむぎ さとう はるさめ	きんめだい とりにく ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ あおな みかん	550 20.5 13.3 2.2	給食委員 (601)が こんだてを 立てました!
14 火	くろパン メルルーサのマヨネーズやき ミネストローネ バナナ ギョウにゅう	パンあぶら マヨネーズ じゃがいも さとう マカロニ	メルルーサ ベーコン とりにく チーズ しらしげんまめ ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ にんにく セロリ トマト グリーンピース バナナ	682 33.1 22.0 2.8	ミネストローネ トマト味の スープ 具だくさん
15 水	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんのごまあえ かきたまじる ギョウにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	ししゃも とりにく わかめ たまご ぎょうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごまつな たまねぎ あおな えのきだけ	581 24.6 18.5 2.5	ししゃもの 干物 カルシウム たっぷり!
16 木	ごはん やきのり いりどり みそじる ギョウにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	のり みそ とりにく だいず わかめ ぎょうにゅう	ごぼう えのきだけ にんじん だけのこ ごんにやく さやえんどう たまねぎ しょうが	592 23.5 16.2 2.4	和食 おはしと箸 に使う 食べまじり
17 金	ソフトめんミートソース じゃがいものこまいため みかん ギョウにゅう	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぶたにく おから ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム パセリ みかん	710 25.9 1.9 2.7	東京オリンピック 開会式お お 189日
20 月	「ON・OFFランチ」 ふじさわロールパン いかのこうみやき フロースンヨーグルト ギョウにゅう	パン さとう ごま あぶら かたくりこ	いか たまご ぶたにく おから ぎょうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん もやし キャベツ	608 33.7 21.1 3.2	給食委員 (602)が こんだてを 立てました!
21 火	ごはん すきやき いそかあえ ギョウにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎょうにゅう とり のり ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき しめじ ながねぎ ごまつな もやし	631 24.9 19.9 1.8	東京オリンピック 開会式お お 185日
22 水	ごはん にらたまスープ みかん ギョウにゅう	こめむぎ ごま あぶら さとう ごま アーモンド らー油 かたくりこ	ぶたにく たまご ぎょうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし ごまつな たまねぎ みかん えのきだけ にら	652 24.8 21.9 2.2	東京オリンピック 開会式お お 184日
23 木	ごはん さばのごまみそやき ゆでやさい よしのじる ギョウにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	さば みそ とりにく あぶら あげ ごま ぎょうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん だけのこ あおな	654 29.7 23.4 1.9	吉野汁 とろろの ついた汁 です。
24 金	くろごまあんパン じごなのすいとんじる バナナ ギョウにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく あぶら あげ ぎょうにゅう	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	655 23.0 17.7 2.4	じごな 土地米 地元でとれた 小麦粉です。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	さんこう
27 月	あげパン 宮川選手 思い出の給食 ウィンナーとやさいのスープに バナナ ギョウにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎょうにゅう	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 バナナ	685 20.8 30.4 2.4	東京オリンピック 開会式お お 179日
28 火	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい さつまじる ギョウにゅう	こめ はちみつ バター さつまいも	かじき とりにく とうふ みそ ぎょうにゅう	にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん ごんにやく ながねぎ	596 28.9 16.2 1.9	かじきの ステーキ バター-じょうゆ のたねが おいしい!
29 水	ぎょうにゅうとごぼうのおこわ とうふスープ ほんかん ギョウにゅう	こめ ごま もちごめ さとう あぶら かたくりこ	ぎょうにゅう ぶたにく とうふ たまご ぎょうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ ながねぎ はくさい グリーンピース ほんかん	563 22.1 17.9 1.9	今年初の おこわ おんがみ かな?
30 木	わかめごはん なまあげとやさいのそぼろに にびたし ギョウにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	わかめ ぶたにく なまあげ あぶら あげ ちりめんじゃこ ぎょうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース あおな もやし	663 27.6 21.5 2.2	生あげ おんがみ おんがみ おんがみ
31 金	ソフトめんごもくあんかけ まめまめみそめ ブルー ギョウにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぶたにく えび だいず こうどうふ みそ ぎょうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし ブルー さやえんどう	743 34.7 19.1 3.0	東京オリンピック 開会式お お 175日

2年生が火田で育てているブロッコリーとかぶが、食べごろになったら給食に入れる予定です。

2020年になりました。今年もよろしくお願ひします。
今年はいよいよオリンピック・パラリンピックイヤー! 藤沢市ゆかりの選手の出場も期待されます。そこで1月の給食には、藤沢市にゆかりのあるスポーツ選手の「思い出の給食」を取り入れました。



セーリングの
吉田 愛選手
1/7 ソフトめん
ミートソース



セーリングの
牧野 幸雄選手
1/21 すきやき煮



セーリングの
吉岡 美帆選手
1/22 ビビンバ



サッカー(女子)の
宮川 麻都選手
1/27 あげパン



スケートボードの
小川 希花選手
1/31 ソフトめん
五目あんかけ