

2020
おん

2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	たんぱく (たんぱく質) (たんぱく質) (たんぱく質) (たんぱく質) (たんぱく質)	さんこう
3月	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいず ぎゅうにゅう	こめ おぎ かたくりこ ごまご あぶら さとう こま さといち	いわし ぶたにく とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	こほう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	641 288 198 24	野菜は 全部 ごしよみ の予定は
4月	ぶどういりくろパン ビーフシチュー さんしょくソテー みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう パター ごまご なまクリーム	ぎゅうにく しろういんげん まめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン グリーンピース えだまめ みかん	731 259 251 30	ピーズチー バターと小麦粉 をこんがり いためて、 お作りする
5月	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら こま さとう かたくりこ こまあぶら	ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃ こ ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんにく ながねぎ こまつな にんじん	625 281 191 23	マーボー 豆腐 ごはんが すすみます!
6月	たこめし おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう さといち こま	たこのり こん ちくわさつ まあげ なまあげ うすらたまご あぶらあげ かつお だし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん こんにゃく はくさい	584 297 163 32	この日の 野菜も 全部 ごしよみ
7月	ソフトめんにくうどん だいがくいも ぼんかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう さつまいも あぶら こま	とりにく なると ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ あおな ぼんかん	716 248 136 27	ボンカン 日本一一番 作りのほ えひめ県
10月	チリコンカーンサンド まめのやさいのスープ しらぬひ ぎゅうにゅう	パン あぶら ごまご じゃがいも マカロニ	ベーコン ぶたにく きんときまめ しろういんげん まめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ セロリ しらぬひ	561 252 171 26	しらぬひ 特に甘い ものをデコ ボンとみそ
12月	『みんな大好き和食メニュー』 ごはん さけのしおやき かきたまじる パナナ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	さけ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな パナナ	625 288 197 22	給食委員 (5の3)が こんだてを 立てました!
13月	ツアيفアン ごもくスープ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ アーモンド こま	ぶたにく えび かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ きくらげ こまつな たまねぎ しょうが えのきだけ チンゲンサイ	576 275 178 26	ツアيفアン 中華風の まぜごはん です
14月	チョコセサミトースト ミネストローネ みかん ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン とりにく しろういんげん まめ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ グリーンピース トマト みかん	606 231 224 23	チョコセサミ トースト 新メニュー です!
17月	こめロールパン きんめだいのこうそうやき ごまきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオ イル じゃがいも かたくりこ	きんめだいの とりにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	623 303 237 26	金目鯛 赤い皮が きれいな お魚です

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	たんぱく (たんぱく質) (たんぱく質) (たんぱく質) (たんぱく質) (たんぱく質)	さんこう
18火	ちゅうかおこわ ゆでまめ たまごスープ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こま かたくりこ	とりにく さくらえび あおだいず ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	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 さやえんどう	612 270 203 26	ゆでまめ 青大豆を ゆでてしおを ふります
19水	カレーライス やさしいため みかん ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こまごこ	ぎゅうにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし ピーマン みかん	693 234 206 23	ごしよみ中 学校の先生 が給食を 食べに来時
20木	ごはん ししゃものひもの だいずのごもくに のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう さといち かたくりこ	ししゃも ぶたにく だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こほう にんじん こんにゃく だいこん しめじ ながねぎ	594 253 183 24	神奈川県 でとれた 食材を多く 使います
21金	みそラーメン(ホットラーメン) あげぎょうざ ブルーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	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 さやえんどう キャベツ ブルーン	712 287 171 28	あげぎょうざ 1年 2年 4年 2年 大詰めです
25火	『冬にぴったり 野菜たっぷり 洋食セット』 ハンバーグサンド ジュリアンスープ プリン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう プリン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	678 308 298 31	給食委員 (6の3)が こんだてを 立てました!
26水	ごはん やきのり かつおのごまがらめ ゆでやさい どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ あぶら こま じゃがいも バター	のり かつお とうふ ほたて みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン ながねぎ	699 360 220 22	かつおの 角切りを からあげに たねをからめず
27木	チキンライス ポテトスープ パナナ ぎゅうにゅう	こめ おぎ バター あぶら じゃがいも こまごこ	とりにく だっしん にゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ パナナ	633 203 186 25	ポテトスープ じゃがいも ポテトジュ です
28金	ジャージャーめん はなやさいのソテー しらぬひ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら こまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやえんどう カリフラワー ブロッコリー しらぬひ	684 304 193 25	ジャージャー めん 新メニュー です!

材料の都合によって、献立内容を変更することがあります。

2月3日は 節分。

おには～そと! ふくは～うち! 節分といえは
豆まきですね。給食でもいり大豆を出します。

いwashim、鬼がきらうとされていて、
節分の日に食べる習慣があります。



1) ロウウイルスなどが
おこりやすい時期です
食事の前には
せっけんで手を
しっかり
洗いましょう

