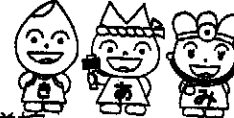


2020

わん

12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) 糖質 (g)	さんこう
1 火	こめこロールパン かじきのステーキ ゆでやさい まめのやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン パター はちみつ かたくりこ あぶら じゃがいも	かじき しろいんげん まめ ウィンナー ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ セロリ にんじん たまねぎ パセリ	627 33.8 24.5 2.8	かじきの ステーキ おいしいお肉 をください。
2 水	ビビンバ レタススープ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま らーゆ かたくり こはるさめ アーモンド	ぶたにく かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく レタス しょうが もやし にんじん たけのこ こまつな えのきだけ	605 24.6 19.3 2.4	ごまの油 はおいしいです。 お肉も入れます。
3 木	ごはん なまあげとやさいのそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん あおな	585 21.8 16.6 2.3	みそ汁の具 は、今が旬の 大根。
4 金	くろごまあんパン かんこくそうに バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま しらたまこ こむぎこ	あずき とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん しめじ はくさい ながねぎ あおな バナナ	597 24.1 17.3 2.5	あんこと ごまの トク(もち) は、今が旬です。
7 月	そぼろごはん さつまじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さつままいも	とりにく たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	グリーンピース ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ みかん	623 23.5 17.6 2.1	とりをばさ みは、今が旬 です。
8 火	あげパン ぶたにくとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	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	672 21.8 28.4 2.2	あげパン コッパージュ です。
9 水	ハヤシライス はなやさいのソテー 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	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリーンピース カリフラワー ブロッコリー	628 20.4 19.0 2.2	ブロッコリー カリフラワー は、今が旬 です。
10 木	ごはん やきのり おでん やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも ごま	ゆり こんぶ ちくわ さつまあげ うすらだま ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	544 20.8 15.4 2.1	ごはんは 藤沢産の あけね米 です。
11 金	カレーなんばん(ソフトめん) さつままいものあまに ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ さつままいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな	663 23.3 12.9 2.7	さつままいも 今年はお肉 です。
14 月	さけとこまつなごはん くろまめ けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら さといも	さけ くろまめ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こまつな ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	567 24.1 15.1 1.8	おせち料理 の黒豆を 作ります。 今年もお肉を ください。

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) 糖質 (g)	さんこう
15 火	ツナとごぼうのトースト コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ ごまこめ じゃがいも こむぎこ なまクリーム	ツナ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	661 25.9 26.8 2.8	コーンチャウダー お米も入れています。
16 水	ごはん さわらのてりやき ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ	さわら とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが はくさい にんじん ながねぎ	560 28.6 16.8 2.1	ゆでやさい は、今が旬 のしょうが にんにくです。
17 木	カレーピラフのクリームソースかけ あおなとベーコンのソテー みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく しろいんげん まめ ぎゅうにゅう えび あさり ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース あおな みかん	668 26.0 20.9 1.8	あおな (なまつな) (ほうれん草) さくさく あまくなる!
18 金	トマトラーメン (ホットラーメン) コロコロサラダ ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン バター オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう	ベーコン チーズ たまご だいす ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト こまつな えだまめ コーン にんじん ブルーン	702 28.4 21.6 2.1	トマトラーメン ごしよみ オリジナル メニューです。
21 月	ごはん ししゃものひもの こんにゃくのあまからに みそしる ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう	ししゃも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こんにゃく たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	543 20.9 16.0 2.7	冬至 (とうじ) かぼちゃ たべると かぜひかない!
22 火	はいがロールパン ローストチキン ゆめやさいのスープ みかん ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく かぼ にんじん みかん たまねぎ だいこん はくさい	674 32.5 32.7 3.0	ロースト チキン クリスマス さきどり!
23 水	てんどん さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	いか たまご だいす しらす ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう だいこん こねぎ しらたき えのきだけ	686 25.2 22.4 2.5	いか天と かきあげを ごはん のせします。
24 木	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーのしモンじょうゆあえ のみものセレクト	パン あぶら 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 チーズ しろいんげん たまご みそ にんじん ぎゅうにゅう	たまねぎ しモン にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ ブロッコリー	599 21.9 20.8 2.8	クリーム シチュー 手づくりの いゆとしょう がをください。

ざいりょうのつづうによって、こんだてないようを へんこうすることがあります。

ごしよみのやさい 地元の農家さんが育てた野菜を使います!

にんじん ... 糸田さん 今まつな ... 下田さん ブロッコリー ... 秋葉さん トマト ... 松岡さん
 キャベツ ... 宮治さん 今年はお肉 ... 落合さん カリフラワー ... 秋葉さん
 だいこん ... 下田さん しょうが ... 秋葉さん さつままいも ... うるし原さん
 しょうが ... 秋葉さん ほうれん草 ... 月戸さん さといも ... うるし原さん
 レタス ... 宮治さん かぼちゃ ... 下田さん