

2021年

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	さいのの食べ物 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
8金	だいまし どさんこじる プリン ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう じゃがいも バター プリン	きんめだい ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん コーン ながねぎ	623 23.9 16.6 2.3	むせんこ汁 はいつも よりやさしい たっぷり
12火	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい にらたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	さわらみそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうがにら ながねぎ はくさい にんじん えのきだけ	598 29.5 19.5 1.7	ゆでやさい は にんじん はくさい
13水	カレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター ごま	ぶたにく しょういんげん たまご チーズ 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 ブロッコリー ゆずみかん	685 23.3 19.3 2.2	カレーは いりから 手づくり です
14木	ごはん あさりのつくだに あげじゃがいものそぼろに みそじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま あぶら かたくりこ じゃがいも	あさり ぶたにく あぶらあげ わかめみそ ぎゅうにゅう	しょうがもやし にんじんあおな たまねぎ キャベツ こんにゃく グリーンピース	634 23.8 16.8 2.7	あさりほ 金米分が たっぷり
15金	きなこトースト コーンチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	パンさとう マーガリン はちみつ あぶら ごま じゃがいも なまクリーム	きなこ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ バナナ	604 21.5 22.4 2.4	ふじさわで とれた大豆 のきなこを 使います
18月	さけとごまつなごはん にまめ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま あぶら ごま さとう かたくりこ	さけ しょういんげん たまご なまあげ ぎゅうにゅう	ごまつなごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	566 22.2 13.2 2.0	煮豆は 白いんげん 豆で作ります
19火	げんまいパン パステウ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パンあぶら かたくりこ はちみつ ごま じゃがいも	ぶたにく ベーコン しょういんげん たまご まめ ぎゅうにゅう	にんにくパセリ たまねぎ ピーマン セロリ(おれが) にんじん	680 23.7 29.0 2.6	アラジンの 料理を とり入れ ました
20水	ピピンパ わかめとだいこんのスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら アーモンド	ぎゅうにく みそ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにくごぼう しょうがもやし にんじんあおな ごまつな だいこん	610 22.5 19.2 2.1	ピピンパは アーモンド入り しからず 食べよう
21木	あなごめし やさいのからししょうゆあえ みぞれじる みかん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま さとう かたくりこ	あなご とりにく ぎゅうにゅう	ごまつなにんじん キャベツだいこん こんにゃくしめじ ながねぎ みかん	569 20.4 14.2 2.5	東京名物 あなごを とり入れ ました

日曜	こんだてめい	さいのの食べ物 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
22金	ソフトフランスパン うすらたまごのグラタン キャベツとウィンナーのソテー ブルーベリー ぎゅうにゅう	パン あぶら バター ごま パン	とりにく しょういんげん たまご ウィンナー チーズ うすらたまご ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん マッシュルーム パセリにんにく キャベツ ブルーベリー	642 24.9 28.1 2.7	フランスの 料理を とり入れ ました
25月	ごはん すきやきに にびたし ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじんしめじ たまねぎもやし しらたき ながねぎ ごま	613 26.9 17.4 2.1	白いごはん は、あかすといっしょに 食べよう
26火	ロールパン メルルーサのフリッター ごまきいも スコッチブロス ぎゅうにゅう	パンあぶら かたくりこ ごま さとう じゃがいも おしむぎ	メルルーサ たまご ぎゅうにゅう ベーコン しょういんげん たまご とりにく	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	657 30.0 23.6 2.7	イギリスの 料理を とり入れ ました
27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 ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま かたくりこ	ししゃも ひきき とうふ たまご ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごま たまねぎ あおな	569 24.1 18.4 2.2	ししゃもは カルシウム たっぷり なごち 食べよう
28木	チキンライス ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく ぶたにく しょういんげん たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン にんじんパセリ マッシュルーム グリーンピース バナナ	593 19.4 14.4 2.4	アメリカと、数字の 形のマカロニ が入っています
29金	ジャージャーめん ラーバーツアイ ぼんかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら ごま さとう かたくりこ	ぶたにく みそ 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 さやいんげん はくさいぼんかん	682 28.8 17.9 2.6	中国の 料理を とり入れ ました

NEW 19日(火)の「オレガ」の「オレガ」というハーブを、かんそうさせたものです。
(イタリア料理などに使われます。)

NEW 26日(火)の「おしむぎ」の「おしむぎ」というおしむぎの素と入れます。
(大麦を平たくつぶしたものです。麦とろごはんなどに使われます。)

の2つは、今回初めて給食で使用する食材です。
アレルギーなど、ご心配なことがありましたらお知らせください。



19日(火)、21日(木)、22日(金)、26日(火)、29日(金)の5日間は
「オリンピック、パラリンピック開催国の料理を味わおう」が
テーマの給食です。いろいろな国の料理が登場します。おたのしみは
くわしくは、1月の給食だよりでお知らせします。

ざいりょうのつぎうによって、こんだてないようをへんこうすることがあります。