



藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	さいのうの食べ物 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
1月	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいす ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとうごま さといも	いわし ぶたにく とうふみそ だいす ぎゅうにゅう	にんじん だいこん なめこ えのきだけ ながねぎ	665 29.3 20.7 2.2	せつばん 食分の こんだて です。○○
2火	くろごまあんパン すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	601 21.6 16.9 2.4	すいとんには 神奈川県産 小麦粉を 加えます。
3水	ごはん ひじきのふりかけ おでん だいすのカレーに ぎゅうにゅう	こめむぎ さとうごま さといも あぶら	ひじきこんぶ ちくわぶたにく さつまあげ うずらたまご あおだいす ぎゅうにゅう	かんそうあかしそ だいこん こんにゃく にんじん	598 24.8 17.8 2.5	ひじきの 野菜を 使います!
4木	ツアيفアン くるみフィッシュ こもくスープ みかん ぎゅうにゅう	こめあぶら もちごめ こまあぶら くるみごま さとう かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ えび ぎゅうにゅう	にんじんだけのこ こまつなたまねぎ えのきだけ チンゲンサイ しょうがみかん	566 22.3 16.8 2.5	ツアيفアン 小公菜 たがりの 中華がこれ
5金	ソフトめんとマトスープ さんしょくソテー バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶら なまクリーム こむぎこ ビスケット	ベーコンとり にくチーズ クリームチー ズたまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルーム トマトパセリ コーンえだまめ レモン	759 27.2 28.0 2.7	バイクド チーズケーキ 手づくり です!
8月	ごはん さけのしおやき だいすのごもくに みそじる ぎゅうにゅう	こめ さとう	さけぶたにく だいすみそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ	646 31.8 22.0 2.7	ふじさわの 大豆と 野菜を 使います!
9火	サンドパン ハンバーグ こふきいも キャベツとベーコンのスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	646 27.9 26.8 2.8	ハンバーグ オーブンで こんがり 火を通します。
10水	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ぼんかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらごま 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	しょうがにんにく ながねぎもやし こまつな にんじん ぼんかん	637 28.3 19.1 2.1	マーボー どうふ ごはんが すすみます!
12金	あげパン ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリバナナ	617 19.1 25.3 2.2	給食委員 6年2組 😊

♡ 3年生が栽培した「大豆もやし」を2月の給食に使用する予定です。

18日(木)に使用する「湘南ゴールドゼリー」(湘南ゴールドはくだもの名前です。)

26日(金)に使用する「わかさぎ」(卵が入っていることがあります。)

は初めて給食で使用します。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。

日曜	こんだてめい	さいのうの食べ物 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
15月	とりにくとごぼうのおこわ にまめ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとうごま かたくりこ	とりにく きんときまめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうがごぼう えだまめ にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	598 21.8 16.2 2.0	さわにわん せん切り 野菜たっぷり の汁です。
16火	ソフトフランスパン ビーフシチュー ブロッコリーのごまあえ はるみ ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも さとうバター こむぎこ なまクリーム ごま	ぎゅうにく しろういんげん たまごチー 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 ブロッコリー はるみ	642 25.0 24.6 2.9	ビーフシチュー 手づくりの 肉がおいしい ひき肉!
17水	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい みそじる ぎゅうにゅう	こめ はちみつ さとう バター かたくりこ	かじき あさり あぶらあげ みそわかめ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ	580 30.1 16.6 2.0	かじきの ステーキ バターがおいしい のたれがおいしい!
18木	ビビンバ ちゅうかたまごスープ しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶら さとうラー油 ごまかたくりこ しょうなんゴールドゼリー	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんにくしょうが にんじんだけのこ もやしこまつな えのきだけ さやえんどう	660 27.1 21.9 2.4	給食委員 5年うさぎ 😊
19金	ごもくしょうゆラーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ホットラーメン かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのか	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ だけのこはくさい もやしキャベツ さやえんどう ながねぎにら	657 27.2 16.2 2.4	あげぎょうざ 5人で 820こ 手づくりです!
22月	ぎゅうどん ひじきスープ しらぬひ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにく ベーコン ひじきとうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎしらたき えのきだけ にんじん こまつな しらぬひ	623 25.6 18.1 2.3	しらぬひ しらぬいと よみ ます😊
24水	シーフードピラフ ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	ベーコンえび ほたてだこ とりにくしろう いんげんたまご だっ しるんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリバナナ	634 23.9 16.9 2.4	シーフードピラフ えびほたて だこを 入れます。
25木	ごはん いりどり りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	とりにく だいす あぶらあげ みそ 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 さやえんどう だいこんしめじ ながねぎ	585 22.0 18.9 2.1	りきゅう ネリネ汁 おろしが入った みそ汁です。
26金	ソフトめんかきたまうどん わかさぎのからあげ みかん ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく たまご わかさぎ ぎゅうにゅう	にんじんたまねぎ しめじながねぎ あおな しょうが みかん	670 27.4 18.9 2.5	わかさぎの からあげ 乗付メニュー です!

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

給食のたれ・ソースのレシピ

給食のたれ・ソースはほとんど手づくりです！

かんたんでおいしいので、あうちでも作って

みませんか？

(4人分)

★ かじきのステーキのソース

しょうゆ 10g (小せじ1と $\frac{1}{2}$)
みりん 3g (小せじ $\frac{1}{2}$)
けねはさとう → はちみつ 6g (小せじ1)
でもOK バター 少々
水 5ml (小せじ1)

コクがあって
おいしいです！

小せいなべなどで加熱
または耐熱容器に入れ
ラップして電子レンジ
(600w 20秒/1回)

★ 天丼のたれ (4人分)

さとう 20g (大せじ2)
しょうゆ 25g (大せじ1と $\frac{1}{2}$)
みりん 13g (小せじ2)
かたくりこ 1g (小せじ $\frac{1}{2}$)
水 5ml (小せじ1)

ごはん食べすぎ
注意です♡

全部まぜ合わせ、
小せいなべなどで、
まぜながら加熱する

★ メリレーサのフリッターのソース (4人分)

ケチャップ 20g (小せじ4)
ウスターソース 20g (大せじ1)
さとう 2g (小せじ1)
水 10ml (小せじ2)

人気でした！

作り方はかじきの
ステーキのソースと
同じです

★ ゆずしょうゆ (給食ではゆでたブロッコリーとあえました。
よせなべなどにも！)

ゆずのしぼり汁 1 に対して
しょうゆ 4) まぜるだけです！

★ ごまみそだれ (給食ではさあらいにかけました。

(4人分) 野菜、肉、何でも合います！)

油 少々 みりん 6g (小せじ1)
しょうが 少々 みそ 15g (小せじ2と $\frac{1}{2}$)
長ねぎ 5cmくらい 水 5ml (小せじ1)
さとう 6g (小せじ2) 白ごま 10g (大せじ1と $\frac{1}{2}$)
さけ 15g (大せじ1)

油でしょうが、長ねぎのみじん切りを火炒め、火が
通ったらさとう、さけ、みりん、みそ、水を加える。
ひと煮立ちしたら、白ごまを加えてできあがり！

★ 合わせ酢 (コンコンずし、魚まずしなど。

(4人分) 多めに作って冷蔵庫に入れておくと、
すぐに酢めしが出来て便利です。)

さとう 9g (大せじ1) よく
しお 3g (小せじ $\frac{1}{2}$) まぜて、さとう、しおが
す 30g (大せじ2) 溶ければOKです。

他にも矢張りたいレシピがあれば、栄養士
までお知らせ
ください。