

2021年

3月 こんだてよいひょう



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
1月	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとコーンのソテー きよみ オレンジ ぎゅうにゅう	こめ おぎ 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	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン きよみ オレンジ	616 24.4 17.1 1.8	クリームソース 小麦粉と バターを 炒め作り ます
2火	はいがロールパン きんめだいのこうそうやき こふきいも はくさいとベーコンのスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオ イル じゃがいも あぶら	きんめだい ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ はくさい パセリ	640 31.2 26.1 2.6	こうそうや きを焼い ます バジルレ ーフとマ リをい ます
3水	てまきさけずし やさいのごまあえ 3月3日は よしのじる ひなまつり	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	さけ たまご のり とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だけのこ ながねぎ あおな	579 26.8 17.5 2.5	ひしめき ます 野菜は全 部をい ます
4木	ごはん ししゃものひもの きりぼしだいこんとひじきのいりに かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	ししゃも ひじき とうふ とりにく こうどうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ あおな	592 26.3 19.9 2.2	ししゃも カルシウ ムたっぷり 一人2本で す
5金	ソフトめんカレーなんばん はるまき しらぬひ 給食委員さんが ぎゅうにゅう こんだてをたてました!	ソフトめん さとう はるまき かたくりこ ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな しょうが だけのこ いら しらぬひ	698 25.2 21.0 2.7	給食委員 5年1組 のい ます
8月	ちゅうかおこわ ゆでまめ きのこじる ぎゅうにゅう	こめ さとう もちごめ ごまあぶら あぶら さといも	とりにく とうふ さくらえび あおだいず ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ だけのこ こんにゃく まいたけ ながねぎ えのきだけ	590 25.1 18.6 2.7	ゆで豆 青大豆を ゆで、し おをい ます
9火	ぶどうパン かじきのこうみやき ゆでやさい むらくもスープ ぎゅうにゅう	パン さとう かたくりこ	かじき とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく あおな しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ	563 33.4 21.0 2.9	むらくも スープ ときたま 空にた まごの ような い
10水	はいがパン ポテトグラタン やさしいため バナナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ	ベーコンと ろくにろいん げんまめ チ ーズだっしふ んにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ もやし バナナ	677 25.2 22.6 2.7	グラタン バターと オリーブ 油をい ます
11木	ごはん なまあげとやさいのそぼろに いそかあえ きよみ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ のり ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ グリーンピース こまつな きよみオレンジ	638 24.3 19.0 1.6	いそかあ え きよみを い ます

※ 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。

児童のみなさんへ 今年度の給食は、これまでとちがうことも多かったですが、みなさん新しいルールを
守って、よく食べてくれました!これからも、自分の体のために、しっかり食べてください。

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) 炭水化物 (g)	さんこう
12金	トマトラーメン まめまめみそめ 給食委員さんが しらぬひ こんだてをたてました! ぎゅうにゅう	ホットラーメン オリーブオイル バター かたくりこ あぶら さとう こめ	ベーコン チーズ たまご だいず みそ こうどうふ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト こまつな しらぬひ	696 30.1 22.7 2.7	給食委員 6年1組 のい ます
15月	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる ぎゅうにゅう	こめ くり もちごめ ごま あぶら かたくりこ こむぎこ	さきけ とりにく はんぺん とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが あおな キャベツ にんじん えのきだけ ながねぎ	683 28.2 25.3 1.9	赤飯 「せげ」とい う豆の色で 赤くなりま す
16火	ジャーマンポテトサンド コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	587 22.4 18.3 2.8	コーン・フ には、たま ごがたっぷり 入っています
17水	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい もずくスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら	さば とりにく もずく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ あおな	624 28.3 22.2 2.1	ヤンニョム カンジャン しょうゆ味の おいしい たれです
18木	カツカレーライス 給食委員さんが キャベツとベーコンのソテー こんだてをたてました! のみものセレクト 6年生さいごの給食です	こめ おぎ こむぎこ パンこ パター あぶら じゃがいも	ぶたにく たまご チーズ ベーコン	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	681 20.2 17.7 2.5	給食委員 5年2組 のい ます
22月	ごはん とりにくとだいずのうまに みそしる きよみ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	とりにく だいず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ たまねぎ えのきだけ きよみオレンジ	621 27.1 16.8 1.9	大豆は 藤沢で とれたものを 使います
23火	ソフトめんきつねうどん だいこんのにつけ しらぬひ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶら	ぶたにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ あおな しょうが だいこん しらぬひ	657 28.2 18.0 3.1	めんは 国産の小麦 粉でできた ものを使いま す
24水	ジャンバラヤ まめのポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン ウィンナー と ろくにろいん げんまめ たっし ふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン パセリ バナナ	670 21.0 20.0 2.2	豆のポター ジュ 豆が苦手と いう人も 食べやすい

保護者のみなさまへ 一年間、学校給食にご理解、ご協力をいただき
ありがとうございました。

2021年度の給食は4月8日(木)(新1年生は4月19日(月))から始まる予定です。