

1月 こんだてよていひょう

2021年度 藤沢市立御所見小学校

◆冬野菜がますますおいしい時期です◆～いちどに使い切れないとき、長持ちさせる保存方法～
はくさい:丸のまま保存するときは新聞紙に包んで冷暗所に。カットしたものは、ラップで密封し、冷蔵庫に。
ほうれん草:葉先が乾かないよう、しめらせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に、立てて保存を。

日 曜	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力に なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
13 木	5年2組給食委員会考案こんだて！ 《げんきですてきな ほやほやごはん》	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ベーコン とりこ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ ★にんじん たまねぎ トマト グリーンピース バナナ	673 21.8 28.5 2.2
14 金	ビビンバ わかめとだいこんのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごま アーモンド らー油 かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たけのこ もやし ★ごまつな ★だいこん えのきだけ みかん	610 22.4 19.4 2.1
17 月	くろパン うすらたまごのグラタン キャベツのカレーいため ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ パンこ	とりこ しろいんげんまめ うすらたまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム パセリ ★キャベツ さやいんげん	632 25.0 27.3 2.5
18 火	5年3組給食委員会考案こんだて！ 《シャイニング ぼんかんトントン》	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらす えのきだけ ★ながねぎ ぼんかん	631 26.4 18.5 2.4
19 水	ソフトめんごもくあんかけ あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく えび あさり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん にら たまねぎ しめじ ★はくさい もやし さやえんどう ★キャベツ ★ながねぎ	650 30.0 17.0 2.7
20 木	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも バター	さけ ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ★にんじん ★ごまつな コーン ★ながねぎ	650 28.7 21.5 2.4
21 金	ちゅうかおこわ とうふスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま あぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	とりこ さくらえび ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん しめじ たけのこ えだまめ ★ながねぎ ★はくさい グリーンピース バナナ	574 22.5 17.7 2.4

★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けられている地産産物を使用する予定です。

◆1月から3月にかけて、給食委員が考えた献立が6回登場します！◆

内容は当日までのおたのしみです。こんだて表の材料からどんなメニューかあててみよう！

◆1月24日～30日は「全国学校給食週間」です◆

今年は『神奈川県のみ・ご当地グルメ』をテーマに、神奈川県にゆかりのある料理・地元食材をとりいれています。
地産地消メニューでおなじみの料理もふくめ、あらためて神奈川のみとして《かながわランチ》を5日間にわたり
紹介します。くわしくは、きゅうしょくだよりでもお伝えします。



日 曜	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力に なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
24 月	たいめし にまめ けんちゃんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ★さといも	きんめだい きんときまめ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう ★にんじん ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	625 25.3 15.3 2.1
25 火	うめじゃこごはん とりこにくだいすのうまに みそじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ちりめんじゃこ とりこ だいす あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	うめぼし しょうが ★ながねぎ ★キャベツ もやし ★あおな	632 28.8 18.2 2.8
26 水	サンマーメン むししゅうまい ゆでやさい ブルー ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら かたくりこ ごま あぶら	ぶたにく しゅうまい ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ もやし さやえんどう ★キャベツ ブルー	672 28.5 16.6 3.0
27 木	ふじさわロールパン あじのトマトバジルソースかけ こふさいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル さとう じゃがいも かたくりこ	あじ とりこ たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん トマト ★キャベツ	562 28.7 16.6 2.6
28 金	だいこんカレーライス あおなとしらすのソテー ぼんかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ しらす ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん だいこん エリンギ ★あおな ぼんかん	669 22.4 18.5 2.2
31 月	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに みぞれじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さといも かたくりこ さとう ごま	とりこ ししゃも ひじき だいす こうやどう ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにゃく ★ごまつな しめじ ★ながねぎ	572 23.8 17.5 2.0

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

第40回 ふじさわ市きゅうしょくフェア

日にち：2022年1月15日(土)～1月23日(日)

会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ 内容：給食の紹介(展示)

- ① 栄養士コーナー (地産地消・食育について)
- ② 調理員コーナー (給食ができるまで)
- ③ 中学校給食コーナー (給食の紹介)

※例年、児童の絵画、スタンプラリー、試食会を実施していますが、コロナウィルス感染症
拡大防止のため、今年度も実施しません。来年度以降、楽しみにしてください。

ぜひ
おにきてね

