

2月 こんだてよていひょう

2022年度 藤沢市立御所見小学校

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)
日曜	こんだてめい	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) 糖質 (g) 水分 (g)
1	ソフトめんごもくうどん あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	とりになくと わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ★ながねぎ ★ほうれんそう ★キャベツ くら ブルー	663 26.7 15.7 2.4
2	セサミトースト クリームスープパグッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら こむぎこ スパグッティ なまクリーム	ベーコン とりになく あさり えび ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ バナナ	671 25.9 24.8 2.3
3	いわしのかばやきどん ふたじり いりだいず ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ごめ 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 だいず 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	666 30.4 21.4 2.0
6	だいこんカレーライス ブロッコリーのソテー ぼんかん ぎゅうにゅう 御所見産のとれたての ブロッコリーです!	ごめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しょういんげんまめ チーズ ベーコン 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 ★ブロッコリー ぼんかん	698 23.7 20.2 2.1
7	ごはん さばのヤニヨムカンジャンかけ ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ごめ さとう ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★ながねぎ ★なばな ★キャベツ ★にんじん ★はくさい	666 31.6 24.8 1.7
8	ごはん ふりかけ いりとり みそしる ぎゅうにゅう	ごめ ごまあぶら ごま あぶら さとう じゃがいも	ちりめんじゃこ かつおぶし みそ とりになく だいず あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	★ごまつな しょうが ★ごぼう ★にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ	649 27.6 20.7 2.4
9	ごめこロールパン あげじゃがいもとハムのソテー やさいスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ハム とりになく たまご ぎゅうにゅう	パセリ ★にんじん たまねぎ ★キャベツ ネーブルオレンジ	621 26.4 23.3 2.7
10	ツァイファン アーモンドフィッシュ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ごめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド ごまはるさめ	ぶたにく かえりじゃこ とりになく えび ぎゅうにゅう	★にんじん たけのこ ★ごまつな たまねぎ ★はくさい もやし	606 27.6 19.6 2.3
13	ビビンバ かきたまじる きよみ ぎゅうにゅう	ごめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぎゅうにく とりになく とうふ わかめ たまご 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 たまねぎ きよみ ★ほうれんそう	663 28.0 23.0 2.1
14	チキンライス あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	ごめ むぎ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	とりになく ベーコン しょういんげんまめ あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリ パセリ バナナ	683 26.5 19.3 2.3

◆節分(せつぶん)◆

2月3日は節分です。節分には冬と春を分けるという意味があります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事はぜひ伝えていきたいですね。給食では「福豆」をよく味わっていただきましょう!

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)
日曜	こんだてめい	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) 糖質 (g) 水分 (g)
15	しろごまタンタンうどん だいずとごぼうとごさかなのあげに しらぬひ ぎゅうにゅう 御所見産の新ごぼうの 葉揚げを加えます	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ ラー油	ぶたにく みそ とうにゅう だいず かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★ながねぎ もやし ★にんじん ★ほうれんそう ★ごぼう しらぬひ	706 29.5 21.8 2.1
16	ロールパン メルルーサのマヨネーズやき こふきいも コーンスープ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら かたくりこ	メルルーサ とりになく たまご ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ パセリ コーン	672 32.3 26.4 2.7
17	ごはん やきのり おでん にびだし ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ごめ むぎ さとう ★さといも	のり こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ あぶらあげ うずらたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにゃく ★あおな もやし	579 23.6 16.2 2.4
20	ハンバーグサンド ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう じぶんでもパンにハンバーグ をはさむよ!	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	★キャベツ ★にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	668 29.2 27.8 2.9
21	カレーピラフのクリームソースかけ やさしいため かんべい ぎゅうにゅう	ごめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりになく しょういんげんまめ きゅうにゅう えび ぼたて ベーコン	たまねぎ もやし マッシュルーム グリーンピース ★にんじん ★キャベツ かんべい	639 25.5 18.9 1.8
22	ジャージャーめん ラーパートアイ しらぬひ ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら ごまあぶら 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 たけのこ きくらげ さやいんげん ★はくさい しらぬひ	677 28.6 17.9 2.5
24	ごはん ししゃものひもの ひじきのいりに さつまじる ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ごめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ししゃも とりになく ひじき だいず こうやとうふ とうふ みそ ぎゅうにゅう	★にんじん こんにゃく ★ごぼう ★だいこん ★ながねぎ	612 25.9 19.0 2.4
27	うさぎパン タンドリーチキン 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 じゃがいも あぶら	とりになく ヨーグルト ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★にんじん たまねぎ ★はくさい パセリ	629 29.8 28.6 2.5
28	てんどん いちに はるみ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	ごめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さといも	いか たまご だいず しらす ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★ながねぎ こんにゃく ★ごぼう しめじ はるみ	743 29.6 23.6 2.1

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



1月から3月にかけて、みかんのなかまたちが
たくさん登場します。なまえや味、香りのちがいが
わかれば、あなたもかんきつ博士です!
外皮を上手にむいて食べられるようになろう!

★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ていただいている地産物を使用する予定です。

2023年度 藤沢市学校給食使用食材をお知らせします。

2022年12月(毎年見直し)

米および米製品	米粒麦、もちきび、精白米、もち米、ビーフン、黒米、赤米、上新粉、白玉粉、白玉もち、よもぎ団子、団子、フォー、米粉、押麦
小麦および小麦製品	パン、ナン、ソフトめん、ホットラーメン、ゆでめん、ハードめん 乾めん(うどん・そうめん、ひもかわ)、中華むしめん、スパゲッティ、ヌイユ、マカロニ 小麦粉、麩、シュウマイの皮、ワンタンの皮、ぎょうざの皮、はるまきの皮、パン粉、ビスケット、クラッカー、ドーナッツ、せんべい(計用)
いも・でんぷん類	こんにゃく、つきこんにゃく、しらたき、さつまいも、さといも、じゃがいも、でんぷん、はるさめ、山いも、長いも
砂糖類	黒砂糖、上白糖、三温糖、きび砂糖、グラニュー糖、ハチミツ、 ジャム(いちご、梅、ブルーベリー、マーマレード、りんご、あんず、みかん、ラ・フランス、湘南ゴールド、ブルーベリー)
豆類	小豆、白いんげん豆、金時豆、赤えんどう豆、ささげ、大豆、青大豆、黒豆、くらかけ豆、紫花豆、黒千石大豆、うずら豆
豆製品	きなこ、豆腐、生揚げ、油揚げ、高野豆腐、納豆、ゆば、おから、豆乳、みそ
種実類	アーモンド、栗、ごま
野菜	グリーンアスパラガス、さやえんどう、さやいんげん、オクラ、かぶ、かぼちゃ、こまつな、春菊、ズッキーニ 大根、切干大根、チンゲン菜、トマト、なばな、にら、にんじん、ゴーヤ、にんにくの芽、パセリ、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、ブロッコリー、ほうれんそう、みつば、よもぎ、わけぎ、えだまめ、きゅうり、グリーンピース、カリフラワー かんぴょう、キャベツ、ごぼう、しょうが、セロリ、そら豆、たけのこ、たまねぎ、とうもろこし、ヤングコーン、モロヘイヤ なす、セリ、にんにく、ながねぎ、はくさい、もやし、大豆もやし、レタス、とうがん、こねぎ など
果物類	みかん、みかん以外のかんきつ類、柿、スイカ、りんご、なし、バナナ、びわ、いちご メロン、レモン、ブルーベリー、レーズン、缶詰(みかん、みかん以外のかんきつ類、もも、洋なし、りんご、パイナップル、ぶどう)
きのこ類	えのきだけ、エリンギ、きくらげ、しめじ、白しめじ、なめこ、マッシュルーム、まいたけ
藻類	のり、昆布、寒天缶詰、ひじき、わかめ、もずく、青のり、あおさ
魚類・魚加工品	赤魚、あじ、あなご、いわし、うなぎ、かじき、かつお、かつお節、かれい、きす、金目鯛、たら、銀だら、鮭、さわら、さんま、 さば、ぶり、メルルーサ、ししゃも、太刀魚、まぐろ、ツナ缶、じゃこ、ごまめ、しらす、たたみいわし、きびなご、わかさぎ、ほき、いとより モウカサメ、シイラ、ハタハタ、ヨーロピアンズブラット あさり、ほたて、いか、えび、桜えび、アミ、かに、たこ、かまぼこ、ちくわ、なると、はんぺん、さつまあげ、黒はんぺん
肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、ベーコン、ウインナー、しょうまい、ミートボール、ハンバーグ
卵類	鶏卵、うずら卵
乳製品	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、チーズ、生クリーム、サワークリーム
油脂類	米油、ごま油、オリーブ油、バター、マーガリン、マヨネーズ
菓子類	果実ジュース(オレンジ、りんご、ぶどう、パイナップル)、アイスクリーム、フローズンヨーグルト ゼリー(りんご、白桃、みかん、ぶどう、すだち、ラ・フランス、湘南ゴールド、ゆず、レモン、いよかん)、コーヒー飲料、プリン
調味料、香辛料、香草類	調味料、豆板醤、甜面醬、乾燥青じそ、乾燥赤じそ、カレー粉、ココア、シナモン、バジル、ローズマリー、タイム、クミンパウダー、オレガノ、塩麹など
その他	梅干し、麦茶、緑茶、ゼラチン
上記を除くコンタミネーションの可能性のある特定原材料 そば、落花生(ピーナッツ) ※コンタミネーションとは、原材料として使用していないが製造過程で意図せず微量のアレルゲンが混入すること。	

☆衛生管理上、果物以外は加熱して提供しております。

2023年4月より 変更になる食材	追加	紫花豆、黒千石大豆、うずら豆、あおさ、塩麹、モウカサメ、シイラ、ハタハタ、ヨーロピアンズブラット、塩麹
	削除	レモンゼリー、いよかんゼリー