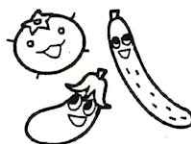


7月 こんだてよていひょう



今月の給食目標：衛生に気をつけよう

日 曜	こんだて	ねつや力 ものになる	体をつくる (血・肉・骨の ものになる)	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) 塩分 (g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
3 月	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる 牛乳	米 むぎ 油 さとう かたくりこ じゃがいも	ふたにく とうふ いりだいず みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく あおな グリンピース とうがん えのきだけ	554 20.9 15.5 2.1	みそ汁の具は、 とうがん、とう ふ、えのきだ け、わかめ、あ おなです
4 火	じゃこトースト バランスパッチリとうにゅうスープ くだもの 牛乳	パン ごま マヨネーズ 油 じゃがいも	ちりめんじゃこ チーズ あおのり ベーコン だいず とうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	593 24.3 26.2 2.8	やさしい、大豆、 とうにゅうをつ かい、しお・こ しょう・しょう ゆ味のスープで す
5 水	ごはん さけのみそやき やさいのこまあえ もずくじる 牛乳	米 むぎ さとう ごま	さけ みそ とりにく もずく 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ あおな えのきだけ しょうが	577 28.5 20.3 2.2	さけのみそやき …新料理(白み そ、さとう、さ け、みりん下 味をしてオーブ ンで焼きます)
6 木	ソースやきそば くろざとうケーキ くだもの 牛乳	油 こむぎこ ちゅうかめん さとう ごま	ふたにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	575 21.6 15.1 2.0	れいとうみかん …昨年小田原で とれたものです
7 金	てまきごもくずし しょうゆまめ そうめんじる 牛乳	米 さとう 油 ごま そうめん ふ	とりにく 油あげ ちりめんじゃこ たまご のり あおだいず 牛乳	にんじん たけのこ かんぴょう グリンピース えのきだけ あおな しょうが	550 26.6 15.5 2.8	セタこんだて
10 月	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ とうふスープ 牛乳	米 もち米 ごま ごま油 さとう アーモンド かたくりこ 油	とりにく とうふ さくらえび かえりじゃこ ふたにく 牛乳 たまご	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 グリンピース	603 30.4 23.0 2.4	ちゅうかおこわ …うるち米、も ち米 半々の量 で炊きます
11 火	ロールパン コーンシチュー くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも バター こむぎこ	ふたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん コーン グリンピース くだますいか	658 25.1 24.3 2.3	くだもの くだますいか
12 水	ごはん たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい みそしる 牛乳	米 むぎ ごま こむぎこ かたくりこ 油 さとう ごま油	たちうお あさり とうふ みそ わかめ 牛乳	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん	628 25.8 26.7 2.2	太刀魚…細長 く、平たい銀白 色の白身魚、味 はたんぱくです

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。

★9月の給食は 5日(火)から始まります。

日 曜	こんだて	ねつや力 ものになる	体をつくる (血・肉・骨の ものになる)	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) 塩分 (g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
13 木	ジャージャーめん ガーリックポテト くだもの 牛乳	ポットラーメン 油 ごま油 さとう バター かたくりこ じゃがいも	ふたにく みそ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん れいとうみかん	665 28.4 18.8 2.2	ジャージャーめ ん…トウバン ジャンやバ丁み そをつかいます
14 金	チャーハン ごもくスープ くだもの 牛乳	米 むぎ ごま油 油 かたくりこ	ふたにく えび たまご 牛乳	しょうが ながねぎ グリンピース にんじん たまねぎ えのきだけ ただけのバナナ	558 22.2 16.5 2.2	バナナ…代表的 なトロピカルフ ルーツ、果物の 中でも糖分が多 く、エネルギー が高い
18 火	なつやさいのカレーライス えだまめ のみものセレクト	米 むぎ 油 バター こむぎこ	ふたにく チーズ さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ビーマン えだまめ	627 19.4 16.0 1.6	なつやさい いっぱいいたべ てね!

第42回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア

日 時：2023年7月29日(土)・30日(日) 両日10:00~14:00

会 場：藤沢市役所 本庁舎1階・5階(展示・体験・販売・試食等)

分庁舎1階(あげパン整理券配布)

内 容：・給食に関する展示、体験コーナー

・クイズラリー(無料・景品あり)

・あげパン販売 10:00~ 整理券配布(分庁舎1階)

10:30~ 販売(本庁舎1階)

1個100円 各日2000個(売り切れ次第終了)*1人1個まで

・市内生産者による販売 両日11:00~13:00

29日(土) 青果 / 30日(日) 青果及びパン

・栄養教諭及び学校栄養職員による食育ミニ授業

①11:00~ ②11:30~ ③12:30~

・中学校給食の試食 小中学生とその保護者対象

①11:00~ ②12:00~ ③13:00~

事前申込制 詳しくは右下二次元コードから「試食会」と検索ください。

(7月1日10:00~申込開始)

~7年ぶりの大規模開催となります!ぜひご家族でお越しください~



藤沢市 ホームページ



試食会 電子申請