

1月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：給食に感謝しよう



日 曜	こんだて	ねつや力 もとになる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	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		
11 木	あげパン ぶたにくとやさいのスープに くだもの 牛乳	パン 油 さとう じゃがいも	ベーコン ぶたにく 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ パナナ グリーンピース	652 23.0 29.2 2.1	3学期も給食を しっかり食べて しょうぶなから だをつくりまよ う
12 金	たいめし だいすのいそに さつまじる 牛乳	米 むぎ さとう さつまいも	きんめだい だいす ひじき とりにく みそ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく	570 26.8 16.8 2.3	大豆のいそ煮… ひじきをつかつ たものです
15 月	カレーライス キャベツとコーンのソテー くだもの 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく 牛乳 しろいんげんまめ チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ネーブルオレンジ	651 23.0 19.9 1.8	くだもの ネーブル オレンジ
16 火	ジャーマンポテトサンド やさいスープ くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも かたくりこ	ベーコン 牛乳 とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ パナナ	567 20.8 20.8 2.8	ジャーマンとは …ドイツのこと で、ドイツでは じゃがいもがよく 食べられています
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 ちゅうかとうふスープ 牛乳	米 むぎ さとう ごま ごま油 はるさめ かたくりこ	さば ぶたにく とうふ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし	587 28.5 22.2 1.8	ヤンニョムカン ジャンとは…韓 国の美味しう ゆのことです
18 木	ソフトめんチャンポン はるまき くだもの 牛乳	ソフトめん 油 かたくりこ ごま油 さとう はるさめ こむぎこ	ぶたにく えび あさり みそ かまぼこ 牛乳 はるまきのかわ	にんにく しょうが にんじん しめじ はくさい もやし ながねぎ たけのこ にら みかん	713 29.0 21.2 2.6	はるまきは給食 室でつくります
19 金	ごはん ふりかけ ぶたにくとやさいのもの みそじる 牛乳	米 むぎ ごま 油 さとう じゃがいも みそ 牛乳	かつおぶし ちりめんじゃこ のり ぶたにく だいす とうふ あさり わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ こんにゃく だいこん ながねぎ さやいんげん	544 23.4 14.9 2.6	ふりかけ…給食 室でつくります
22 月	ほたてごはん けんちんじる フルーツあえ 牛乳	米 むぎ 油 さとう	油あげ ほたて とりにく 牛乳 とうふ だいこん りんご	にんじん たけのこ グリーンピース ごぼう えのきだけ ながねぎ おうとう こんにゃく パイン	546 22.9 14.0 2.2	青森県…ほた て・りんご (ほたてごはん 新とうじょう)
23 火	ふじさわロールパン ポークビーンズ あおなとしらすのソテー 牛乳	パン 油 じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぶたにく だいす しらす 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム あおな	559 27.2 21.2 2.9	神奈川県(ふじ さわランチ)… ふじさわ産小麦 粉、大豆、あお な、しらすをつ かいます
24 水	ごはん さわらのさいきょうやき さんしょくくにびたし すましじる 牛乳	米 むぎ さとう ごま	さわら みそ なると とうふ わかめ 牛乳	しょうが みずな きりぼしだいこん にんじん はねぎ えのきだけ	543 28.3 16.5 2.0	京都府…西京み そ・水菜・九条 ねぎ(葉ねぎ)

☆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。

藤沢市立駒寄小学校

2023年度

日 曜	こんだて	ねつや力 もとになる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	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		
25 木	みそラーメン じゃがバター ドライフルーツ 牛乳	ホットラーメン 油 さとう かたくりこ バター じゃがいも	ぶたにく みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ ブルーン	654 25.9 15.4 2.8	北海道…みそ ラーメン・じゃ がいも・バター
26 金	ジュシー にんじんしりしり にらたまじる ぼんかん 牛乳	米 むぎ 油 ごま油 ごま かたくりこ	ぶたにく ひじき こんぶ ちくわ 油あげ ツナ たまご 牛乳	にんじん たまねぎ にら ぼんかん	544 22.5 17.7 2.2	沖縄県…ジュ シー(新とう じょう)・にん じんしりしり
29 月	くろまいりごはん ししゃものひもの ひじきのいりに りきゅうじる 牛乳	米 くる米 油 さとう ごま	ししゃも ひじき とりにく だいす こうやどうふ 油あげ みそ 牛乳	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しめじ ながねぎ	564 24.5 21.3 2.3	黒米…ふじさわ でとれたものを つかいます
30 火	ツナとごぼうのトースト ポテトスープ くだもの 牛乳	パン バター マヨネーズ オリーブオイル ごま油 じゃがいも こむぎこ	ツナ チーズ とりにく 牛乳 しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ パナナ	620 25.1 25.3 2.5	
31 水	ビビンバ はくさいとたまごのスープ くだもの 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま油 かたくりこ アーモンド ごま	ぶたにく みそ ベーコン たまご 牛乳	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし ごまつな たまねぎ はくさい パセリ ネーブルオレンジ	629 24.2 22.0 1.9	はくさい…ピタ ミンCが多く、 かぜの予防に

★15日(月)から19日(金)の5日間は食べ残ししらをします。

☆は6年生が『もう一度食べたい』リクエストです。

★22日(月)から26日(金)は全国学校給食週間献立 今年のテーマは…【給食で日本の旅】
日本各地の特産物を使用したり、よく食べられている料理を取り入れました。

献立の中から

さばのヤンニョムカンジャンかけ(4人分)

さば切り身	4切れ	①さばは酒をふって焼く
酒	小さじ1	②しょうが・にんにく…すりおろす
しょうが	少々(2g)	③たれの材料をあわせて加熱する
にんにく	少々(3g)	④焼いたさばにたれをかける
長ねぎ	10g	
しょうゆ	大さじ2	
さとう	大さじ2	
酒	小さじ2	ごま油 小さじ1
一味とうがらし	少々	黒ごま 小さじ1

第42回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア

日にち：2024年1月17日(水)～1月25日(木)

会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ

内容：児童の絵画展示(給食の絵「おいしい!たのしい!げんき!」)

給食レシピ配布

中学校給食紹介ブース

中学校給食試食会(事前予約制)

ぜひ見に来て
ください

