

12月 こんだてよていひょう

藤沢市立高砂小学校

日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー たんぱく 質(%) 脂質(%) 水分(%)
1 金	ジャーマンポテトサンド(セルフ) バランスパッチリとうにゅうスープ みかん ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ みかん	586 22.8 21.9 2.7
4 月	ソフトめんしろうごまタンタンうどん アーモンドフィッシュ ブルーン ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ アーモンド	ぶたにく みそ とうにゅう かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ながねぎ にんじん もやし あおな ブルーン	680 31.7 22.3 2.1
5 火	ツナとコーンのトースト ABCスープ みかん ぎゅうにゅう	パン さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ	ツナ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	コーンたまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みかん	548 22.3 22.8 2.6
6 水	ちゃめし おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも	こんぶかつおぶし さつまあげ なまあげ ちくわ うすらたまご 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 はくさい もやし	522 21.7 13.6 2.5
7 木	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ チンゲンサイ	555 27.6 17.9 1.6
8 金	あげパン かきたまじる バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう かたくりこ	とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな バナナ	602 22.1 29.1 2.2
11 月	ごはん すきやきに やさいのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ もやし あおな	563 22.8 16.2 1.7
12 火	ソフトフランスパン ポテトグラタン さんしょくソテー しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこパン しょうなんゴールド ゼリー	ベーコン チーズ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン さやいんげん	625 25.2 24.0 2.4
13 水	しゃきしゃきそばろどん とうふとわかめのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しめじ ながねぎ みかん	560 20.5 15.4 1.9
14 木	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう	こめ はちみつ バター かたくりこ さつまいも	かじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ピーマン ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	575 28.4 15.7 1.6

日曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー たんぱく 質(%) 脂質(%) 水分(%)
15 金	ごもくすし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも	とりにく のり こうやとうふ たまご ぶたにく くろまめ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう だいこん グリーンピース こんにゃく ごぼう しめじ ながねぎ	556 23.4 14.5 2.3
18 月	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう こむぎこ かたくりこ なまクリーム ヨーグルト ビスケット	ぶたにくたまご ちりめんじゃこ かつおぶし クリームチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな ながねぎ はくさいレモン	685 25.4 23.9 2.6
19 火	じゃこごはん ぶたにくとやさいののもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく だいす とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ 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	551 23.3 15.3 2.7
20 水	コーンピラフ ローストチキン ふゆやさいのスープ のみものセレクト	こめ むぎ オリーブオイル あぶら	ベーコン とりにく (のみもの)	にんじん たまねぎ ピーマン コーン だいこん はくさい かぶ (のみもの)	601 26.4 22.4 2.3

2024年1月のきゅうしょくは、1月 11 日(木)からはじまる予定です。

第42回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア
6年生・6年保護者向け中学校給食試食会

1月に開催されるふじさわ市学校きゅうしょくフェア内で中学校給食試食会を開催します!

★日時及び会場

①1月16日(火) 12時30分~13時30分	長後公民館
②1月21日(日) 11時~12時	湘南台公民館
③1月21日(日) 11時~12時	市役所本庁舎
④1月21日(日) 12時30分~13時30分	市役所本庁舎

★対象者

- ①藤沢市立小学校に通う6年生の保護者 先着20食
- ②~④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者(保護者のみの参加も可能です)各回・各会場 先着50食

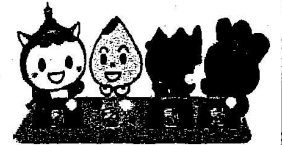
★献立は電子申請の申込み画面から確認できます。

★注意事項

- ・申請は1申請で3食までとなります。
- ・申請人数によっては、残りの申請可能人数に収まらず、申請が完了しない場合があります。

★問合せ 藤沢市教育委員会学校給食課

「試食会」と検索ください
12月16日(土)10:00~申込開始



2024年 1月9日(火) 本校にて6年生の中学校給食試食会(希望者)を行う予定です。12月4日に、申し込み用紙を配布します。ぜひ、こちらもご参加ください。