

12月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校



クリスマス！



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 (病気をふせく)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
1木	ソフトめん きつねうどん あげぎょうざ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとうかたくりこ ごまあぶらぎょうざ ぎょうざのかわあぶら	ぶたにくとあぶら あげぎゅうにゅう	にんじん なかね ぎあおなキャベツ にら	700 30.2 19.9 2.9	
2金	ごはん なっとう いりどり すましじる ぎゅうにゅう	こめあぶら さとう	なっとうとりにく なっとうふわかめ ぎゅうにゅう	しょうがごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう えのき だけあおな	604 25.4 16.7 2.3	ふじさわ 新米 はるみ
5月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさいのっぺいじる ぎゅうにゅう	こめさとう ごまごまあぶら さといもかたくりこ	さばなまあげ ぎゅうにゅう	しょうがにんにく なかねぎキャベツ ごぼうにんじん だいこんこんにゃく	655 27.9 22.1 1.8	ふじさわ 新米 はるみ
6火	ひじきライス ながねぎのポタージュ みかん ぎゅうにゅう	こめむぎあぶら じゃがいもバター こむぎこ	ベーコンとりにく ひじきチーズしろう いんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじんたまね ぎコーングリーン ピースながねぎ パセリみかん	616 21.6 16.3 2.2	
7水	こめロールパン メルルーサのマヨネーズやき こふさいも ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パンマヨ ネーズじゃがいも あぶら	メルルーサ ベーコンぎゅうにゅう	にんじんたまね ぎパセリキャベツ	621 31.2 24.1 2.6	
8木	ソフトめん しろごまタンタンうどん だいすこざかなのあげに ブルー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶらさとう ごまかたくりこ	ぶたにくみそ とうにゅうだいす かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにくしょう がなかねぎにん じんもやしあお なブルー	693 30.3 20.7 2.1	
9金	ごはん ごましお おでんにびたし ぎゅうにゅう	こめごま さとうさといも	こんぶちくわ さつまあげな まあげうすら たまごしらす あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじんだい こんこんにゃく こまつなキャベツ	577 22.1 16.3 2.1	あいが 合鴨米
12月	コンコンすし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめさとう ごまさといも	あぶらあげ くろまめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	かんそうあお じそこんにゃく だいこんごぼう しめじなかねぎ	636 24.0 18.9 2.0	

ゆうきのうぎょう
有機農業の日
ふじさわランチ

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 (病気をふせく)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さんこう
13火	ごはん ししゃものなんばんづけ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめかたくりこ こむぎこあぶら さとうはるさめ ごまあぶら	ししゃもぶたにく とうふぎゅうにゅう	たまねぎピーマン にんじんはくさいもやし	647 25.1 20.9 2.4	ふじさわ 新米 はるみ
14水	ツナとコーンのトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	パンマヨ ネーズさとう あぶらじゃがいも バターこむぎこ	ツナとりにく しろいんげん まめだっしふんにゅう ぎゅうにゅう	コーンたまねぎ にんじんパセリ バナナ	637 22.7 25.0 2.6	
15木	ソフトめんトマトスープ さんしょくソテー バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとうあぶら なまクリーム こむぎこビスケット	ベーコンとりにく チーズクリーム チーズたまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにくセロリ たまねぎにんじん マッシュルーム トマトパセリ コーングリーン ピースレモン	753 26.4 27.3 2.5	
16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 だいこんあおな みかん	625 23.5 19.6 2.1	
19月	ロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ みかん ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル	とりにくぎゅうにゅう	にんじんたまね ぎだいこんはくさい かぶみかん	697 33.5 33.7 3.0	
20火	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとハムのソテー のみものセレクト	こめむぎ バターあぶら こむぎこ	とりにくしろいんげん まめぎゅうにゅう えびハム	たまねぎマッシュ ルームグリーン ピースにんじん キャベツ	581 19.8 13.1 1.7	おい おといを!

2学期の飲みものセレクトは、

牛乳・コーヒー牛乳・オレンジジュース・グレープジュース・お茶(緑茶)

です。

※ 状況などにより献立を変更することがあります。

※ 給食当番の白衣は、消毒のためアイロンがけをお願いします。

3学期の給食は、

1月(2日(木))

から始まります!

