

1月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校

(30)

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) 黄(きいろ)	体をつくる (血・肉・骨 になる) 赤(あか)	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑(みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	さんこう
12 木	たいめし いとこんぶのいために よしのじる みかん ぎゅうにゅう	こめむぎさ とうごまあ ぶらごまか たくりこ	きんめだいこ んぶとりこ あぶらあげ とうふぎゅう にゅう	にんじんさやい んげんたけのこ ながねぎあおな みかん	576 23.2 15.6 2.2	ふじさわ 藤沢産の お米 にしました!
13 金	ビビンバ わかめとだいこんのスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめむぎあ ぶらさとう かたくりこ まあぶらア モンドこま	ぶたにくみ そわかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうが ごぼうにんじんも やしこまつなだい こんあおなネー ブルオレンジ	623 22.0 19.1 1.9	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ
16 月	あげパン ウィンナーとやさいのスープに バナナ ぎゅうにゅう	パンあぶら さとうじゃ がいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリたまねぎ にんじんコーン キャベツグリーン ピースバナナ	688 21.0 30.6 2.2	
17 火	ごはん さけのしおやき ひじきのいりに さつまじる ぎゅうにゅう	こめむぎあ ぶらさとう ごまさつま いも	さけとりこ ひじきだいす こうやとうふ とうふみそ ぎゅうにゅう	にんじんこん にやくごぼうだ いこんながねぎ	669 32.0 22.5 2.4	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ
18 水	うさぎパン うずらたまごのグラタン キャベツのカレーいため ぎゅうにゅう	パンあぶら バターこむ ぎこパンこ	とりこくしろ いんげんまめ うずらたまご ぎゅうにゅう チーズベー コン	たまねぎにんじ んマッシュルー ムパセリキャ ベツさやいんげ ん	645 24.1 30.7 2.6	ふじさわ 藤沢産の お米 うさぎ パン
19 木	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶらさ とうこむぎ こじゃがい もこま	ぶたにく ぎゅうに くおから ぎゅう にゅう	にんじんたま ねぎキャベツ トしょうが	674 26.0 16.8 2.5	
20 金	しらすごはん ちくぜんに にびたし ぼんかん ぎゅうにゅう	こめむぎ こまあぶ らじゃがい もさとう	しらすとり くだいす あぶらあげ かつおぶ しぎゅう にゅう	しょうがご ぼうにん じんたけ のここん にやくさ やえん どうはく さいぼん かん	658 25.6 16.9 2.0	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ
23 月	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 ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがい もさとう バターこ むぎこ	ぶたにく だいら すしらす 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 ムあお な	590 26.9 21.2 2.9	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ
24 火	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさ いかきたま じるぎゅう にゅう	こめむぎ あぶらさ とうかた くりこ こま	さばみそ ひじき とうふ たまご ぎゅう にゅう	しょうが ながね ぎキャ ベツに んじん たま ねぎあ おな	639 29.3 23.3 1.6	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ

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) 黄(きいろ)	体をつくる (血・肉・骨 になる) 赤(あか)	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑(みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	さんこう
25 水	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる バナナ ぎゅうにゅう	パンさとう ごまこむ ぎこ	あずきた まごぎ ゅうに ゅうあ ぶら あげ	にんじんし めじは くさい ながね ぎバナ ナ	621 22.8 18.6 2.4	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ
26 木	けんちんうどん(ソフトめん) まめまめみそまめ いよかん ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶらさ とういも かたくり こさとう ごま	とりこく あぶら あげだ いすこ うやど うふみ そぎ ゅうに ゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこ んなが ねぎい よかん	698 30.5 20.7 2.6	
27 金	とりこくとごぼうのおこわ きのこじる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	こめもち ごめあ ぶらさ とうご まさい も	とりこく ぶたに くさ あぶら あげ ぎゅう にゅう	しょうが ごぼう えだま めにん じんこ んにゃ くまい たけし めじえ のきだ けな がねぎ ネー ブル オレンジ	596 21.3 17.1 1.9	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ
30 月	ちゅうかどん はるさめスープ ぼんかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさ とうか たくり こは るさめ	ぶたにく うず らたま ごえ びあ さり とり こぎ ゅう にゅう	しょうが にん じん たま ねぎ しめ じた けの こな がね ぎさ やえ ん どう あ おな ぼん かん	631 23.5 15.9 2.6	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ
31 火	ざっこくごはん ししゃものひも にんじんしりしり いもに ぎゅうにゅう	こめもち ごめ きぎ びこ まご まあ ぶら さ とう さい も	ささげ し しゃ もツ ナ ぎ ゅう に く ぎ ゅう に ゅう	にんじん こん にゃ くだ い こん ご ぼう し め じ な が ね ぎ	575 23.5 16.8 2.0	ふじさわ 藤沢産の お米 はるみ

※ 状況等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。

第41回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア

日

にち

：2023年1月14日(土)～1月22日(日)

会

場

：藤沢市役所本庁舎1階・5階(市民ラウンジ)

内

容

：・展示 児童の絵画

給食の紹介

① 栄養士コーナー(地産地消・食育について)

② 調理員コーナー(給食の衛生管理について)

③ 中学校給食コーナー(給食の紹介)

・スタンプラリー(景品あり)

・揚げパン販売 1月14日(土)・21日(土)11時から

1個100円 各日500個(売り切れ次第終了)

絵画展示、給食の試食は2年ぶりの開催です。ぜひご家族でお越しください。