

# 12月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校（10）

| 日曜  | こんだてめい                                                | ねつやちからの<br>もとなる<br>(エネルギーになる)                          | からだをつくる<br>(ち・ほね・きんに<br>くになる)                                   | からだのちょうしをと<br>とのえる<br>(びょうきをふせぐ)                               | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) | さんこう                                                                            |
|-----|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1月  | ごはん<br>あさりのつくだに<br>あげじゃがいものそぼろに<br>みそしる<br>ぎゅうにゅう     | こめ/さとう/こ<br>ま/あぶら/かた<br>くりこ/じゃがい<br>も/さつまいも            | あさり/ぶたにく<br>/とうふ/わかめ/<br>みそ/ぎゅうにゅ<br>う                          | しょうが/にんじん/<br>たまねぎ/こんにゃく<br>/グリーンピース/だい<br>こん/ながねぎ/さつ<br>まいも   | 602<br>22.1<br>16.7<br>2.7                                | この時期の白ご飯<br>は、藤沢産の新米<br>です（品種は <b>はる<br/>み</b> ）。2年生が育て<br>たサツマイモをみ<br>そ汁に使います！ |
| 2火  | ソフトめんカレーなんばん<br>おかかあえ<br>ペイクドチーズケーキ<br>ぎゅうにゅう         | ソフトめん/さと<br>う/かたくりこ/<br>なまクリーム/こ<br>むぎこ/ビスケッ<br>ト      | ぶたにく/ちりめ<br>んじゃこ/かつお<br>ぶし/クリーム<br>チーズ/たまご/<br>ヨーグルト/ぎゅ<br>うにゅう | にんじん/たまねぎ/<br>あおな/ながねぎ/は<br>くさい/レモン                            | 689<br>26.3<br>24.4<br>2.7                                | 旬のレモンのしぼ<br>り汁を使ったペイ<br>クドチーズケーキ<br>です。毎年大人気<br>です☆                             |
| 3水  | くろパン<br>ウィンナーとまめのグラタン<br>キャベツとハムのソテー<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう | パン/あぶら/マ<br>カロニ/バター/<br>こむぎこ/パンこ                       | ウィンナー/しろ<br>いんげんまめ/<br>ぎゅうにゅう/<br>チーズ/ハム                        | たまねぎ/にんじん/<br>えだまめ/キャベツ/<br>バナナ                                | 672<br>27.1<br>25.0<br>2.4                                | “バナナの木”<br>は、実は木ではな<br>く大きな〇〇で<br>す！おたよりで紹<br>介しますね。                            |
| 4木  | ごはん<br>たちうおのこうみソースかけ<br>ゆでやさい<br>せんべいじる<br>ぎゅうにゅう     | こめ/こむぎこ/<br>かたくりこ/あぶ<br>ら/さとう/こま<br>あぶら/こま/せ<br>んべい    | たちうお/とりに<br>く/ぎゅうにゅう                                            | にんにく/しょうが/<br>ながねぎ/キャベツ/<br>ごぼう/にんじん/だ<br>いこん/えのきだけ/<br>あおな    | 675<br>25.7<br>26.0<br>1.7                                | 今回のタチウオは<br>焼きます。タレが<br>オススメなので、<br>ぜひゆで野菜やご<br>飯につけて食べて<br>みてくださいね。            |
| 5金  | だいこんカレーライス<br>ブロッコリーのゆずしょうゆあえ<br>みかん<br>ぎゅうにゅう        | こめ/あぶら/<br>バター/<br>こむぎこ                                | ぶたにく/しろい<br>んげんまめ/チー<br>ズ/ぎゅうにゅう                                | にんにく/しょうが/<br>たまねぎ/にんじん/<br>だいこん/しめじ/ブ<br>ロッコリー/ゆず/み<br>かん     | 628<br>21.3<br>17.8<br>2.0                                | この日のために藤<br>沢の農家さんが種<br>をまいて育ててく<br>ださったブロッコ<br>リーが出ます。                         |
| 8月  | ごはん（あいがもまい）<br>ちくぜんに<br>にびたし<br>ぎゅうにゅう                | こめ/あぶら/<br>じゃがいも/さと<br>う                               | とりにく/だいす<br>/しらす/あぶら<br>あげ/ぎゅうにゅ<br>う                           | しょうが/ごぼう/に<br>んじん/たけのこ/こ<br>んにゃく/あおな/も<br>やし                   | 560<br>22.6<br>15.5<br>1.7                                | 12月8日は、有機<br>農業の日。 <b>はるみ</b> を<br>有機農法で栽培し<br>た合鴨米（カモさ<br>んたちが作ったお<br>米）がです。   |
| 9火  | みそラーメン<br>とりにくのからあげ<br>ぎゅうにゅう                         | ホトラーヌ/あぶら/<br>さとう/かたくり<br>こ/こむぎこ                       | ぶたにく/みそ/<br>とりにく/ぎゅう<br>にゅう                                     | にんにく/しょうが/<br>にんじん/たまねぎ/<br>もやし/ながねぎ/こ<br>まつな                  | 718<br>32.0<br>25.8<br>2.9                                | 5-2と6-2の給食<br>委員会のリクエスト<br>です！栄養バランス<br>だけでなく、地場産<br>物を使うことにも<br>こだわりました。       |
| 10水 | くろごまあんパン（セルフ）<br>すいとんじる<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう              | パン/さとう/<br>ごま/<br>こむぎこ                                 | あすき/とりにく<br>/たまご/ぎゅう<br>にゅう/あぶらあ<br>げ                           | にんじん/しめじ/は<br>くさい/ながねぎ/バ<br>ナナ                                 | 599<br>23.3<br>18.3<br>2.4                                | 藤沢産の小麦を<br>使ったパン、神奈<br>川県産の小麦を<br>使ったすいとんを<br>使います。                             |
| 11木 | さつこくごはん<br>ししゃものひもの<br>じゃがいものきんぴら<br>かきたまじる<br>ぎゅうにゅう | こめ/もちこめ/<br>むぎ/きび/ごま/<br>こまあぶら/じゃ<br>がいも/さとう/<br>かたくりこ | ししゃも/ぶたに<br>く/とりにく/わ<br>かめ/たまご/<br>ぎゅうにゅう                       | ごぼう/にんじん/こ<br>んにゃく/さやいんげ<br>ん/たまねぎ/えのき<br>だけ/あおな               | 557<br>24.7<br>19.3<br>2.6                                | 噛みごたえのある<br>メニューです。よ<br>く噛んで食べられ<br>ると、口の中だけ<br>でなく全身の健康<br>に役立ちます～！            |
| 12金 | ハヤシライス<br>やさしいため<br>みかん<br>ぎゅうにゅう                     | こめ/むぎ/あぶ<br>ら/じゃがいも/<br>バター/こむぎこ                       | ぶたにく/ベーコ<br>ン/ぎゅうにゅう                                            | にんにく/たまねぎ/<br>にんじん/マッシュ<br>ルーム/トマト/グ<br>リンピース/キャベツ/<br>もやし/みかん | 643<br>22.3<br>19.4<br>2.2                                | ハヤシの玉ねぎ<br>は、よ～く炒めま<br>す。そのひと手間<br>で力があっておい<br>しいハヤシになり<br>ます。                  |
| 15月 | さけずし<br>くろまめ<br>よしのじる<br>ぎゅうにゅう                       | こめ/さとう/あ<br>ぶら/ごま/かた<br>くりこ                            | さけ/たまご/の<br>り/くろまめ/と<br>りにく/あぶらあ<br>げ/とうふ/ぎゅ<br>うにゅう            | にんじん/たけのこ/<br>えのきだけ/ながねぎ<br>/あおな                               | 597<br>29.1<br>19.8<br>2.0                                | お正月をひと足先<br>どりして黒豆が出<br>ます。元氣・丈<br>夫・健康という意<br>味がこめられてい<br>ます。                  |
| 16火 | ごはん<br>おでん(ウィンナー)<br>やさいのごまあえ<br>ぎゅうにゅう               | こめ/さとう/<br>じゃがいも/ごま                                    | こんぶ/ちくわ/<br>さつまあげ/なま<br>あげ/ウィンナー<br>/うすらたまご/<br>ぎゅうにゅう          | にんじん/だいこん/<br>こんにゃく/はくさい                                       | 588<br>22.8<br>20.8<br>1.9                                | リゾーやじゃがいも<br>が入る洋風おでん<br>です。具材を少し<br>変えたことで人気メ<br>ニューの仲間入りをは<br>たしました！          |

| 日曜  | こんだてめい                                       | ねつやちからの<br>もとなる<br>(エネルギーになる)     | からだをつくる<br>(ち・ほね・きんに<br>くになる) | からだのちょうしをと<br>とのえる<br>(びょうきをふせぐ)                       | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) | さんこう                                                              |
|-----|----------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 17水 | じゃこトースト<br>バランスバッチリとうにゅうスープ<br>バナナ<br>ぎゅうにゅう | パン/マヨネーズ<br>/ごま/あぶら/<br>じゃがいも     | きーくん                          | ちりめんじゃこ/<br>チーズ/あおのり<br>/ベーコン/だい<br>ず/とうにゅう/<br>ぎゅうにゅう | 578<br>23.7<br>25.6<br>2.8                                | トーストは耳まで食べ<br>てくれるとうれし<br>いです。よく噛ん<br>で食べる練習にも<br>なりますよ。          |
| 18木 | ごはん<br>かつおのごまがらめ<br>ゆでやさい<br>さつまじる<br>ぎゅうにゅう | こめ/かたくりこ<br>/あぶら/さとう/<br>ごま/さつまいも | あかどん                          | かつお/とりにく<br>/とうふ/みそ/<br>ぎゅうにゅう                         | 669<br>34.2<br>21.2<br>1.9                                | 汁に野菜の栄養と<br>うまみが溶け出し<br>ているので、汁ま<br>で全部飲んでくれ<br>ると嬉しいですよ！         |
| 19金 | みどりんカレーライス<br>キャベツとしらすのソテー<br>みかん<br>ぎゅうにゅう  | こめ/あぶら/<br>じゃがいも/バ<br>ター/こむぎこ     | みどりん                          | とりにく/チー<br>ズ/しらす/ぎゅ<br>うにゅう                            | 648<br>22.1<br>19.5<br>2.2                                | みどりんのモチー<br>フになった小松菜<br>が入ったカレーで<br>す。お米・こまつ<br>な・キャベツが藤<br>沢産です！ |
| 22月 | ロールパン<br>ローストチキン<br>ふゆやさいのスープ<br>のみものセレクト    | パン/オリーブオ<br>イル                    | ふじさわランチ                       | とりにく/コー<br>ヒーいりょう/<br>ぎゅうにゅう                           | 600<br>28.1<br>27.0<br>2.9                                | のみものセレクト<br>のジュースの種<br>類は、ぶどうジュ<br>ース/オレンジ牛<br>乳/緑茶/牛乳で<br>す。     |

※こんだてよていひょうの内容は、物資の都合により変更になる場合があります。

## 学校給食課より（お知らせ）

### 市役所喫茶スペース「らいく・みーこむ」で、藤沢市の学校給食メニューが食べられます！

ふじさわ市学校きゅうしょくフェアを1月に市役所で開催します。それに合わせて、小中学校の給食が期間限定でランチタイムに提供されます。サンマーメンは、らいく・みーこむのスタッフさんが大道小学校に見学に行き、調理員さんが作り方を教えてくださいました。

提供場所は、分庁舎1階の福祉喫茶室です。内容は以下の通りです！

#### ■小学校給食【11:30～（30食限定）750円】

1月 9日(金)・23日(金) ビビンバ・わかめと大根のスープ・湘南ゴールドゼリー・牛乳

1月 16日(金)・30日(金) サンマーメン・しゅうまい・湘南ゴールドゼリー・牛乳

#### ■中学校給食【11:30～（40食限定）750円】

1月 7日(水) 鶏肉の唐揚げ・野菜炒め・大豆の五目に・スタミナきゅうり・みそ汁  
ひじきふりかけ・湘南ゴールドゼリー・牛乳

1月 14日(水) チキンチキンごぼう・煮びたし・かぼちゃの塩バター和え(アーモンド入り)  
みそ汁・湘南ゴールドゼリー・牛乳

1月 21日(水) 鮭の塩焼き・野菜の磯化あえ・さつまいものかき揚げ・こんにゃくの土佐煮  
かきたま汁・湘南ゴールドゼリー・牛乳

1月 28日(水) さばのヤンニョムカンジャンかけ・ゆで野菜・豚肉とキャベツのしょうがみそ炒め・  
もやしのナムル・わかめスープ・湘南ゴールドゼリー・牛乳

#### ■毎週水曜日は「あげパン」が登場します！【11:30～ 数量限定 200円】