



献立名		主な材料名					エネルギー (Kcal)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
8	金	おかめうどん	白玉ぜんざい 奈良和え		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 あずき かまぼこ 油揚げ	大根 長ねぎ 人参 れんこん きゅうり 根生姜 干ししいたけ	865	32.7
12	火	わかめラーメン	アメリカンドック 青菜の炒めもの		ホットラーメン 小麦粉 ホットケーキミックス なたね油 ごま油	牛乳 フランクフルト ベーコン 豚肉 わかめ	チンゲン菜 メンマ 長ねぎ コーン エリンギ 人参	873	38.3
13	水	ごはん	ジャージャン豆腐 じゃこの生姜煮		ごはん 砂糖 白ごま でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお	人参 チンゲン菜 長ねぎ 根生姜 にんにく	800	39.3
14	木	ごはん	鶏肉の南蛮漬け 五目ピーフン みそ汁		ごはん じゃが芋 でん粉 ピーフン なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 なら	895	31.4
15	金	ツナそぼろごはん	大根と鶏肉のバター醤油煮 沢煮椀		ごはん 白ごま 砂糖 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ツナ 赤みそ 白みそ	大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 根生姜	827	35.4
18	月	ごはん	ぶりの照り焼き 豚肉と白滝のピリ辛炒め 中華スープ		ごはん 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 ぶり 豚肉 鶏肉	白滝 チンゲン菜 たけのこ 長ねぎ れんこん 人参 根生姜 きくらげ	798	39.1
19	火	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵	鶏肉のプロヴァンス風 野菜ソテー		ツイストパン じゃが芋 オリーブ油 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン サワークリーム ココア	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 小松菜 にんにく	896	36.2
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢	鶏肉のプロヴァンス風 野菜ソテー		マーブル食パン じゃが芋 オリーブ油 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン サワークリーム	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 小松菜 にんにく	840	36.9
		マーブル食パン	鶏肉のプロヴァンス風 野菜ソテー		マーブル食パン じゃが芋 オリーブ油 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン サワークリーム	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 小松菜 にんにく	840	36.9
20	水	みそそぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁		ごはん バター 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵 かまぼこ 赤みそ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 人参	794	37.7
21	木	カレー南蛮	キャラメルポテト キャベツとコーンのソテー		袋入り地粉うどん さつま芋 小麦粉 砂糖 なたね油 バター	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ コーン 人参	899	30.2
22	金	ごはん	おでん お茶入りふりかけ 小松菜の炒めもの		ごはん じゃが芋 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 うずら卵 揚げポール 焼きちくわ 花かつお ベーコン ちりめんじゃこ 結び昆布	大根 もやし 小松菜 人参 長ねぎ こんにゃく せん茶 にんにく	777	31.5
25	月	<b>めん献立第1位</b>			ホットラーメン 春雨 ごま油 なたね油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 豚肉 赤みそ	白菜 もやし キャベツ コーン 長ねぎ 人参 なら にんにく 根生姜	759	35.3
26	火	<b>パン献立第1位</b>			クロワッサン じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 牛肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 きゅうり	858	27.0
27	水	<b>ごはん献立第1位</b>			麦ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干ししいたけ にんにく	759	36.4
28	木	<b>ごはん献立第2位</b>			麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう コーン 水菜 にんにく 根生姜	891	28.2
29	金	<b>パン献立第2位</b>			蒸し中華めん ツイストパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 青のり	白桃 黄桃 りんご ラフランス キャベツ もやし 玉ねぎ みかん 人参	888	30.1
給食回数		《15回》		平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】		平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】		839	33.9
								352	371

※都合により献立を変更することがあります。

# 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日～正月

**おせち料理  
・お雑煮**



地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

7日 人日の節句

**七草がゆ**



7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

11日 鏡開き

**お汁粉**



歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

15日 小正月

**あずきがゆ**



あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

本年も安全・安心に気をつけて、おいしくて栄養バランスの良い給食作りに努めていきたいと思いをします。

