



日曜日		献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
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)		
1	月	麦ごはん	鶏肉とうすら卵のさっぱり煮 しっとりふりかけ 沢煮椀		麦ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 うすら卵 生揚げ 白みそ 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお	こんにゃく 長ねぎ ごぼう 人参 小松菜 にんにく	796 36.5 392	
2	火	節分献立 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ すき焼き風煮 おひたし		ごはん なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 焼き豆腐 豚肉 大豆 かえり煮干し	白滝 白菜 もやし 長ねぎ 小松菜 人参 干しいたけ	899 37.1 559	
3	水	五目あんかけそば	ごぼうのみそドレッシングサラダ		蒸し中華めん ごま油 でん粉 なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉 ほたて貝柱 うすら卵 白みそ	玉ねぎ もやし ごぼう 人参 チンゲン菜 たけのこ コーン きゅうり 根生姜 にんにく	783 39.2 336	
4	木	つぶつぶ食パン (バター)	魚の香草焼き マカロニスープ ヨーグルト		つぶつぶ食パン バター アルファベットマカロニ パン粉 なたね油	牛乳 ヨーグルト ホキ ベーコン	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	823 39.6 418	
5	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き 五目ビーフン みそ汁		ごはん じゃが芋 ビーフン なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ わかめ	キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たら 根生姜 干しいたけ	819 39.5 299	
8	月	発芽玄米入りごはん	マーボー豆腐 じゃこのあめ煮 ナムル		発芽玄米入りごはん でん粉 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	長ねぎ もやし 小松菜 人参 たら 根生姜 にんにく	810 39.4 517	
9	火	黒糖パン	真鯛のクリーム煮 フレンチサラダ		黒砂糖パン 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 真鯛 ベーコン 生クリーム	白菜 玉ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜 コーン 本しめじ きゅうり	850 34.1 449	
10	水	ピリ辛肉みそごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁		麦ごはん なたね油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 うすら卵 かまぼこ 赤みそ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 人参 にんにく 根生姜	799 39.3 325	
12	金	しょうゆラーメン	チョコカップケーキ 小松菜の香味和え		ホットラーメン 白ごま 蒸しパンミックス バター チョコチップ ごま油 砂糖	牛乳 焼豚 卵 生クリーム ココア	もやし 小松菜 メンマ 長ねぎ 人参 にんにく	882 36.9 386	
15	月	中華丼	わかめスープ		発芽玄米入りごはん でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 ほたて貝柱 豚肉 うすら卵 わかめ	白菜 チンゲン菜 万能ねぎ たけのこ 長ねぎ 人参 干しいたけ 根生姜	756 38.6 317	
16	火	黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢	ココアパン	鶏肉と野菜の煮込み 海藻サラダ		ツイストパン じゃが芋 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 ココア わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム コーン きゅうり	810 30.4 320
		野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵	マーブル食パン	鶏肉と野菜の煮込み 海藻サラダ		マーブル食パン じゃが芋 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム コーン きゅうり	754 31.1 336
		発芽玄米入りごはん	ぶりの油淋ソースかけ 変わりきんぴら 春雨スープ		発芽玄米入りごはん 春雨 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 ぶり 豚肉 鶏肉	ごぼう チンゲン菜 れんこん 糸こんにゃく 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	840 37.6 302	
		チーズサンド	焼きそば パイン入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 スライスチーズ 青のり	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ パイン 人参	893 30.1 441	
19	金	豚肉とごぼうの みそうどん	うすら豆の甘煮 白菜の漬物		袋入り地粉うどん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 豚肉 金時豆 油揚げ 赤みそ 白みそ 刻み昆布	白菜 ごぼう 長ねぎ 根生姜 ゆず	835 35.8 400	
22	月	発芽玄米入りごはん	鶏肉のごまだれかけ 野菜の塩麴炒め もずく汁		発芽玄米入りごはん ビーフン 砂糖 塩麴 白ごま なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 赤みそ もずく	キャベツ もやし 長ねぎ 人参 たら みつば にんにく	768 37.1 307	
24	水	中華そば丼	ひじきの中華風サラダ ワンタンスープ		麦ごはん ワンタンの皮 砂糖 ごま油 なたね油 白ごま でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ ひじき	大根 白菜 小松菜 たけのこ 長ねぎ 人参 たら にんにく 根生姜	814 38.8 371	
25	木	カレーライス	ツナサラダ		麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく 根生姜	882 28.1 290	
26	金	天ぷらうどん	野菜のかき揚げ 辛子和え		袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	小松菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ 人参 まいたけ	883 31.1 368	
給食回数		《18回》			平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】			830 36.1 378	
					平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】			827 36.1 379	

★マークは新メニューです。

感染症の予防に

※都合により献立を変更することがあります。

手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。感染症予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。

