



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)		
12 水	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 れんこん 長ねぎ 人参 きゅうり 根生姜 干しいたけ	889 32.0 344	
13 木	塩味ピラフ	ウインナーのケチャップ煮 白菜スープ		ごはん 春雨 バター なたね油	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉	白菜 玉ねぎ コーン 生マッシュルーム 人参 にんにく	804 31.4 298	
14 金	ごはん	家郷豆腐 じゃこの生姜煮 華風サラダ		ごはん 春雨 砂糖 ごま油 白ごま でん粉 なたね油	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお	もやし 人参 チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ 根生姜 にんにく	838 39.4 594	
17 月	ごはん	大根と鶏肉のバター醤油煮 しっとりふりかけ 沢煮椀		ごはん バター 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお	大根 ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜	758 38.4 331	
18 火	チキンライス	マカロニスープ ヨーグルト		ごはん マカロニ バター なたね油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム パセリ	767 32.0 379	
19 水	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵 ココアパン			ツイストパン じゃが芋 砂糖 なたね油 白ごま	牛乳 ベーコン ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 きゅうり 生マッシュルーム	884 28.3 364	
	黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢 バターロール			バターロール じゃが芋 砂糖 なたね油 白ごま	牛乳 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 きゅうり 生マッシュルーム	770 28.8 359	
20 木	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	778 34.9 321	
21 金	ポークハヤシライス	ごぼうのみそドレッシングサラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生クリーム	玉ねぎ ごぼう 人参 コーン 生マッシュルーム きゅうり にんにく	894 26.5 295	
24 月	めん献立第1位			ホットラーメン さつま芋 なたね油 砂糖 春雨 バター ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ	小松菜 キャベツ コーン 長ねぎ 人参 にら にんにく 根生姜	867 29.1 374	
25 火	パン献立第1位			お茶マーブル食パン なたね油 オリーブ油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 サワークリーム	玉ねぎ キャベツ トマト 生マッシュルーム 人参 コーン きゅうり にんにく	836 35.6 330	
26 水	ごはん献立第1位			ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 ごま油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 きゅうり にんにく 根生姜	781 23.5 294	
27 木	パン献立第2位			蒸し中華めん ツイストパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	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	884 27.8 322	
28 金	ごはん献立第2位			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 干しいたけ にんにく	870 36.6 284	
31 月	ごはん	鶏肉の南蛮漬け 五目ビーフン みそ汁		ごはん でん粉 ビーフン なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	白菜 キャベツ 長ねぎ 人参 にら	877 31.2 323	
給食回数				《14回》			平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】	834 31.9 347
							平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】	830 31.9 346

※都合により献立を変更することがあります。

あけましておめでとうございます



いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期です。引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

寒さに負けない生活習慣を心掛けよう



寒くてもしっかりと手洗いをしよう！

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。普段の自分の生活を振り返り、万全の態勢で冬を乗り切りましょう！

① つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



② 食事の前に空気を入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。



③



手をふくのは
タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。