



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	火	フレンチトースト	白菜のクリーム煮 ごぼうのみそドレッシングサラダ		食パン 砂糖 シェルマカロニ 小麦粉 バター たね油 白ごま ごま油	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム 白みそ	白菜 玉ねぎ ごぼう 人参 コーン しめじ きゅうり	765 28.2 390
2	水	タンメン	アメリカンドック (トマトケチャップ) 大根の中華風漬物		ホットラーメン ホットケーキミックス なたね油 小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 フランクフルト	キャベツ 大根 もやし 人参 チンゲン菜 きゅうり 長ねぎ 根生姜 にんにく	869 36.8 308
3	木	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 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	895 35.0 559
4	金	ピリ辛肉みそごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁		ごはん 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
7	月	発芽玄米入りごはん	鯖文化干し 五目きんぴら みそ汁		発芽玄米入りごはん 砂糖 たね油 白ごま ごま油	牛乳 鯖 さつま揚げ 油揚げ 赤みそ 白みそ	大根 ごぼう 白滝 れんこん 小松菜 人参	762 31.0 350
8	火	豚肉丼	豆腐のピリ辛スープ チョレギサラダ		ごはん 砂糖 たね油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 小松菜 人参 きゅうり 根生姜 にんにく	805 36.6 377
9	水	黒パン	チキンカツ ミネストラスープ		黒パン じゃが芋 パン粉 たね油 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく	864 34.0 318
10	木	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 蒸しパンミックス バター チョコチップ 白ごま 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	856 34.7 382
14	月	豚肉とごぼうの みそうどん	お茶団子 白菜の漬物		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま たね油	牛乳 豚肉 油揚げ うぐいすきなこ 赤みそ 白みそ きなこ 刻み昆布	白菜 ごぼう 長ねぎ 根生姜 せん茶 ゆず	864 32.9 369
15	火	ごはん	塩肉じゃが しっとりふりかけ ごまみそ和え		ごはん じゃが芋 塩麹 白ごま 砂糖 たね油	牛乳 豚肉 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお	玉ねぎ 小松菜 白滝 キャベツ 人参	780 29.0 405
16	水	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵 バターロール	鶏肉と野菜の煮込み 海藻サラダ		バターロール じゃが芋 砂糖 たね油 ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム コーン 人参 きゅうり	787 30.5 320
		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 たね油 ごま油	牛乳 鶏肉 ココア わかめ	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム コーン 人参 きゅうり	860 30.5 322
17	木	ビビンバ	わかめスープ		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
18	金	カレーライス	ツナサラダ		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
21	月	発芽玄米入りごはん	鶏肉のごまだれかけ 野菜の塩麹炒め もずく汁		発芽玄米入りごはん ビーフン 砂糖 塩麹 白ごま 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 なら みつば にんにく	768 37.1 307
22	火	ジャージャーメン	ゆでじゃが芋 ヨーグルト		蒸し中華めん じゃが芋 ごま油 砂糖 たね油 でん粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 赤みそ ハジみそ	長ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 根生姜 にんにく	797 35.9 383
24	木	こぎつねごはん	いかのかりん揚げ 沢煮椀		ごはん でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	867 34.9 352
25	金	ポークハヤシライス	フレンチサラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 生マッシュルーム にんにく	878 26.5 290
28	月	ごはん	マーボー豆腐 じゃこのあめ煮 ナムル		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 なら 根生姜 にんにく	777 38.8 517
給食回数		《18回》		平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】				827 33.7 363
				平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】				831 33.7 363

※都合により、献立を変更することがあります。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう☀️

朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学力意欲が低下したりします。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを朝型にすると、朝



テストだけじゃない! しっかり食べて抵抗力アップ!

テスト前からかせなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろると、バランスがとれます。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。

