

令和7年 1月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校



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)	
9 木	【七草献立】 七草ごはん	鱈の唐揚げ みそ汁		せいはくまい じゃがいも でんぶん なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ わかめ	だいこん かぶ たまねぎ にんじん たけのこ せり ほししいたけ	604 25.8 289
10 金	ポテトピラフ	ウインナーのケチャップ煮 白菜と大根のスープ		せいはくまい じゃがいも バター ペイリゅうばく なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン	はくさい だいこん たまねぎ コーン にんじん にんにく	626 23.9 268
14 火	【鏡開き献立】 おかめうどん	白玉ぜんざい 奈良和え		じこなうどん しらたまだんご さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あずき かまぼこ あぶらあげ	だいこん ながねぎ にんじん れんこん ほししいたけ ねしろうが	673 26.5 319
15 水	里芋ごはん	お茶とり天 具汁		せいはくまい さといも こむぎこ なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	ほんしめじ にんじん だいこん こまつな ごぼう ごんにやく ながねぎ せんちゃ	643 29.1 331
16 木	子どもパン	ツナおろしスパゲティ グリル野菜(ブロッコリー)		スパゲティ こどもパン さとう オリーブ油 バター	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー きざみのり	だいこん ブロッコリー エリンギ コーン にんじん	587 24.6 276
17 金	ごはん	すき焼き風煮 おひたし お茶入りふりかけ		ごはん さとう なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお	しらたき はくさい ながねぎ もやし こまつな えのきたけ せんちゃ	618 29.1 453
18 土	リクエスト給食1日目			コッパン さとう なたねあぶら はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく とうふ ココア	はくさい こまつな にんじん たけのこ ながねぎ ねしろうが きくらげ	630 26.7 419
21 火	リクエスト給食2日目			ホットラーメン こむぎこ ごまあぶら なたねあぶら さとう ながいも でんぶん	ぎゅうにゅう たこ やきぶた たまご はなかつお あおさ	だいこん きゃべつ メンマ ながねぎ こまつな もやし だいこんば ねしろうが	623 24.6 304
22 水	リクエスト給食3日目			しよくパン バター さとう こむぎこ アルファベットマカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ソーダクリーム	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ にんじん ホールトマト にんにく	625 28.7 296
23 木	リクエスト給食4日目			セレクト 飲み物	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ きゅうり ねしろうが にんにく	617 21.6 276
24 金	リクエスト給食5日目			むしちゅうかめん しよくパン さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ オレンジジュース パイナップル りんごかん にんじん おうとうかん こなかんてん	615 21.0 292
27 月	焼き鳥丼	白菜と水菜の漬物 芋の子汁		ごはん さといも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろみそ あかみそ	はくさい ながねぎ ごんにやく だいこん えのきたけ ごぼう にんじん みずな	609 26.2 292
28 火	ビビンバ	青菜と春雨のスープ		ごはん はるさめ なたねあぶら しろごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	もやし こまつな ちんげんさい にんじん ながねぎ ねしろうが にんにく きくらげ	605 27.9 332
29 水	カレー南蛮	大学芋 ツナと野菜のごま酢和え		ゆでうどん バター さつまいも こむぎこ なたねあぶら さとう しろごま くらごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ きりぼしだいこん	690 23.0 337
30 木	ごはん	鱈の塩焼き 五目ビーフン かき卵汁		ごはん ビーフン でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく たまご	きゃべつ こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	610 28.4 288
31 金	ごはん	鶏肉のおろし煮 磯の香あえ みそ汁		ごはん なたねあぶら でんぶん こめこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ しろみそ あぶらあげ きざみのり	こまつな はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん	628 23.9 309
給食回数				《16回》			625
				平均栄養量			25.1
							318

※都合により献立を変更することがあります。

◎ 給食試食会について

12月4日、全学年保護者の方を対象に、給食試食会を開催しました。41名のお申し込みをいただきました。物価の高騰で献立作成が思うようにできない中、あたたかい言葉をたくさんいただき、ありがとうございました。全学年対象の試食会の開催は初めてとなり、行き届かない点もありましたが、次回へつなげていきたいと思ひます。

マスクの忘れものが増えて
います。給食時には、
マナーの観点から(当番活
動も含めて)必ずマスクを
使用します。給食袋には、マ
スクを入れていただきます
ようお願いします。



☆☆☆作ってみよう！給食レシピ☆☆☆

イカのかりん揚げ

イカ短冊 200g
◎根生姜 5g
◎しょうゆ 小1
◎酒 小1
片栗粉 適量
揚げ油 適量

試食会でリクエストがありました！

【作り方】

- ① イカ短冊に◎の下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ ②を180℃の油でカリッと揚げる。(油はねに注意してください)

