



令和6年度1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがししょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
7 (火)	ななくさがゆ	こめ		かつおだし		せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)	524 Kcal 15.7 g 22 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	きりほしだいこんとぶたにくのソースいため		こめあぶら	ぶたにく		きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん・ピーマン	
	かぼちゃむしパン	ホットケーキミックス(こむぎこ・さとう・コーンフラワー・にゅうせいぶん・しょくもつあぶら)・さとう	こめあぶら	たまご	スキムミルク	かぼちゃ	
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					616 Kcal 18.4 g 20.8 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・こむぎこ	バター	ベーコン・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・ダイストマトかん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン・ブロッコリー	
9 (木)	なめし	こめ・むぎ				あおな	550 Kcal 22.8 g 14.9 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのちゅうかに	でんぶん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら・オイスターソース	ぶたにく・とうふ		たまねぎ・ほししいたけ・きくらげ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・にんにく	
	ワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ	
10 (金) 1月11日は開校記念日	むぎいりごはん	こめ・むぎ					652 Kcal 29.4 g 21.6 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば		チーズ	
	あおなとひじのにびたし	さとう	こめあぶら・ごま	ぶたにく・あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	はねぎ	
	せんちゃクリームだいふく	さとう・もちこ・しょうしんこ・でんぶん	しょくぶつあぶら	しろいんげんまめ	クリーム・スキムミルク・れんにゅう	りょくちや	
14 (火)	バーガーパン	こむぎこ・さとう	ショートニング			スキムミルク	596 Kcal 25.9 g 22.3 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ささみかつ	じゃがいも・こめこ・でんぶん・さとう	こめあぶら	とりにく・だいず			
	むしキャベツソース	さとう				キャベツ トマトケチャップ	
	コーンポタージュ	こむぎこ	バター		チーズ・なまクリーム	たまねぎ・コーン	
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					688 Kcal 29 g 22.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ	
	とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・にほしだし・かつおだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
	おこのみまめ	でんぶん・さとう	こめあぶら	しろはなまめ・きなこ			
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					634 Kcal 28.3 g 20.9 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さわら		にら・しょうが・にんにく	
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・ぶたにく・かつおだし	ひじき	にんじん・いんげん	
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
17 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ					618 Kcal 25 g 23.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめん(しる)	さとう・でんぶん	ごま・ごまあぶら・こめあぶら・オイスターソース	ぶたにく・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・はねぎ・チンゲンサイ・にんじん・にんにく・しょうが	
	れんこんサラダ	さとう	ごま・マヨネーズ		ヨーグルト	れんこん・キャベツ・にんじん	
20 (月)	わかめごはん	こめ・むぎ				わかめ	556 Kcal 19.6 g 13.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おさく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	とりにく・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	
	みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					641 Kcal 25.5 g 25.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶりフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	ぶり		たまねぎ・トマトかん・かぼちゃ・かぶ・にんにく	
	ふゆのラタトゥイユ	さとう	こめあぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・トマトかん・かぼちゃ・かぶ・にんにく	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンサイ	



令和6年度1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがししょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
22 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					551 Kcal 25.9 g 15.9 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	いとこんにやく・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・こまつな・にんにく・しょうが	
23 (木)	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	590 Kcal 18.5 g 18.6 g 2.2 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
24 (金)	みそおでん	さといも・こんにやく		さつまあげ・ちくわ・かつおだし	こんぶ	だいこん	565 Kcal 22.2 g 14.4 g 2.3 g
	なりみそ	さとう・でんぷん		みそ			
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら・ごま	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
27 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					618 Kcal 24 g 23.3 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーンフラワー・ライ	こめあぶら	ししゃも			
28 (火)	なみル	さとう	ごまあぶら・ごま			ロメインレタス・キャベツ・にんにく	582 Kcal 21.5 g 19.3 g 2.6 g
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ				コーン	
29 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		613 Kcal 31.2 g 18.2 g 1.7 g
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば・みそ			
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	
30 (木)	さわにわん	はるさめ		かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・たけのこ・えのきだけ・はねぎ	585 Kcal 17.9 g 21.3 g 1.7 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
31 (金)	しろはんべんのチーズフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー・さとう・でんぷん	しょくぶつあぶら・こめあぶら	ぎょにくすりみ・たまご	チーズ		655 Kcal 26 g 20 g 2.7 g
	はりはりサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		きりほしだいこん・きゅうり・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ	
31 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 Kcal 26 g 20 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・トマトケチャップ・トマトピューレ・にんにく	
31 (金)	やさいスープ	こむぎ		ベーコン・だいず		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	655 Kcal 26 g 20 g 2.7 g
	ヨーグルト				ヨーグルト		

☆今月の給食は18回です。1月7日(火)から給食が始まります。

☆日本では、1月7日に「七草がゆ」を食べる風習があります。

三島で収穫された「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ」はJAふじ伊豆 三島七草委員会から無償でいただきます。

☆毎日の給食の写真を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立東小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立東小学校

検索