

ひづけ	こんだて	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 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
	七草がゆ献立	1月7日の「七草の日」にあわせた献立です。年末年始の豪華な料理で疲れた胃を、七草がゆで休めましょう。今年も三島市でとれた七草を使用します。			
7 (火)	ななくさがゆ	とりにく	せり・なずな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな(かぶ) すずしろ(だいこん)	こめ	607 kcal 25.0 g 25.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		あぶら・さとう・でんぷん	
	ミックスかりんとう	だいず		さつまいも・アーモンド・でんぷん あぶら・さとう	
	ツナのあえもの	かつおあぶらづけ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
8 (水)	ちゅうかめん				こむぎこ
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
みそラーメンつけじる	ぶたにく・みそ	たけのこ・キャベツ・もやし・たまねぎ はねぎ・にんじん・とうもろこし・にんにく しょうが	あぶら・ごまあぶら		
やきぎょうぎ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう		
ポテまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・さとう・ごまあぶら		
9 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	618 kcal 26.8 g 20.4 g 2.0 g
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
マーボドウフ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく	あぶら・でんぷん・さとう		
じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		
10 (金)	かがみびらき献立	1月11日の「鏡開き」にあわせてお雑煮が登場します。			
10 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	672 kcal 27.5 g 22.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのおろしかけ				
	さばのたつたあげ	さば		でんぷん・あぶら	
	だいこんおろし		だいこん	さとう	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	おぞうに	とりにく	かぶ・はねぎ・ほししいたけ	もちごめ・でんぷん	
14 (火)	おやこどん			こめ・むぎ	603 kcal 28.2 g 17.4 g 2.7 g
むぎいりごはん					
おやこどんのぐ	たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ・しめじ	さとう		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・はねぎ	じゃがいも		
15 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	612 kcal 23.6 g 22.8 g 2.2 g
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
さわらどカシューナッツのちゅうかあえ	さわら	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	カシューナッツ・でんぷん・ごまあぶら あぶら・さとう・かきあぶら		
はくさいのびたし	あぶらあげ	はくさい・にんじん・えのきたけ	さとう		
やさいスープ		キャベツ・にんじん・たまねぎ			
16 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	649 kcal 24.3 g 26.0 g 2.4 g
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
とりのからあげ(1人2個)	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら		
こんにやくのいために		にんじん・いんげん	こんにやく・ごまあぶら・さとう		
みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・えのきたけ			
17 (金)	★ふるさと給食の日★	冬やさいたっぷりのカレーが登場します。カレーを食べて体の中から温まりましょう。			
17 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	598 kcal 21.9 g 19.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいかレー	ぶたにく・だっしふんにゅう・チーズ	だいこん・ブロッコリー・カリフラワー にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう・ごま・あぶら	




おもちのおはなし

1月は、おもちを食べる機会が多いですね。おもちをのどにつまらせてしまう窒息事故は毎年起こっています。

おもちを食べるときは「口をしっかりとじる」「よくかむ」「おちついて食べる」ことに気をつけましょう。



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせただいじょうか。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで、子供たちがすやかに成長することを願っています。今年もよろしくお願ひいたします。



ひづけ	こんだて	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 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもにからだをつくるものになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>からだちようし との しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
20日～24日は給食週間です。食べ物や給食に関わっている人たちについて考える一週間にしましょう。					
20 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	608 kcal 28.4 g 14.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき	さけ・みそ		さとう	
	きゅうりのつけもの		きゅうり・たくあん	ごま・ごまあぶら・さとう	
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく・でんぷん ごまあぶら	
	くだもの		みかん		
21 (火)	みしまこまつなのぶたどん				619 kcal 27.3 g 20.0 g 1.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	こまつなぶたどんのぐ	ぶたにく	こまつな・はくさい・たまねぎ・ほししいたけ にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら・かきあぶら ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いんげんまめとじゃこのあまからあえ	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		ごま・でんぷん・さとう・あぶら	
22 (水)	おちゃいりパン	だっしふんにゅう	せんちゃ	こむぎこ・ショートニング・さとう	580 kcal 20.7 g 28.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんしょみしまコロッケ	とうにゅう・だいずこ		さつまいも・あぶら・こむぎこ・こめこ	
	みしまやさいのソテー		こまつな・キャベツ・とうもろこし	あぶら	
	みしまはくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ベーコン・しろはなまめ	はくさい・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
23 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			579 kcal 25.7 g 22.2 g 1.7 g
	とりにくのわさびみそやき	とりにく・みそ	わさび・しょうが	マヨネーズ(たまご不使用)	
	にんじんきんぴら	あぶらあげ	にんじん	こんにやく・ごま・あぶら・さとう	
	みしまやさいのかきたまじる	たまご・とうふ	だいこん・こまつな・えのきたけ	でんぷん	
	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)	ししゃもフライ (1～3年:2本 4～6年:3本)	ししゃも		こむぎこ・パンこ・あぶら	662 kcal 24.3 g 22.8 g 2.1 g
	みしまはくさいのこんぶあえ	こんぶ	はくさい		
	おざく	あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ほししいたけ	さといも・こんにやく・あぶら・さとう	
	くだもの		ぼんかん		
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27 (月)	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			591 kcal 31.0 g 22.9 g 2.4 g
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし	あぶら	
	みそしる	なまあげ・みそ・わかめ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
	コーンピラフ	ウインナー・だいず	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28 (火)	オムレツのブラウンソースかけ				595 kcal 24.2 g 24.4 g 2.8 g
	オムレツ	たまご		さとう・あぶら・でんぷん	
	ブラウンソース	ぶたにく・だいず・チーズ	たまねぎ・しめじ・トマトピューレ・にんにく	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	
	ミネストローネ	ベーコン	トマト・セロリ・たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・オリーブオイル	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
29 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644 kcal 28.3 g 22.3 g 2.3 g
	さけとだいずのナッツあえ	さけ・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	
	やさいのいそかあえ	のり	キャベツ・こまつな	ごま	
	みそしる	とうふ・みそ	だいこん・はねぎ		
	★3年生は社会科見学のため給食がありません。(なかよし7・8組の3年生は給食があります。)				
30 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	647 kcal 24.8 g 19.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく・だいず	たけのこ・にんじん・トマトピューレ はねぎ・にんにく・しょうが	あぶら・ごまあぶら・さとう	
	ワントンスープ	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・たまねぎ	ごまあぶら・こむぎこ	
	とうにゅうココアプリン	とうにゅう・ぎゅうにゅう		なまクリーム	
31 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	593 kcal 29.3 g 15.5 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも・しらたき・さとう	
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん		
	かこうこざかな	かたくちいわし		さとう	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

学校給食のはじまり

学校給食のはじまりとなった昼食です。おにぎり、焼き魚、漬け物の昼食を見てみなさんはどう思いましたか？今とくらべておかずが少ないと感じますが、食べるものが豊富になかった時代の子供たちにとっては、ごうかな食事だったようです。



☆毎日、給食の写真を学校ホームページにのせています。ぜひご覧ください。

《検索方法》

北小学校ホームページ → メニュー 給食



三島市立北小学校

