

かつ こんだてよていひょう

三島市立北小学校

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〉		
		おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品		
7 (火)	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。			607 kcal 25.0 g 25.4 g 2.2 g	
	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		
	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・でんぶん		
	ミックスかりんとう	だいす		さつまいも・アーモンド・でんぶん 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・どうもろこし	さとう・ごまあぶら		
8 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	616 kcal 27.7 g 19.8 g 3.4 g	
	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		
	やきぎょうざ (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・でんぶん・さとう		
	ポテまめサラダ	だいす	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				
	マーボードウフ	とうふ・ぶたにく・だいす・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・でんぶん・さとう		
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・どうもろこし・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。			672 kcal 27.5 g 22.8 g 1.9 g	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	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		でんぶん・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		
14 (火)	おぞうに	とりにく	かぶ・はねぎ・ほししいたけ	もちごめ・でんぶん	603 kcal 28.2 g 17.4 g 2.7 g	
	おやこどん					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	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				
15 (水)	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	612 kcal 23.6 g 22.8 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				
	さわらとカシューナッツの 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・でんぶん・ごまあぶら あぶら・さとう・かきあぶら		
	はくさいのにびたし	あぶらあげ	はくさい・にんじん・えのきたけ	さとう		
16 (木)	やさいスープ		キャベツ・にんじん・たまねぎ		649 kcal 24.3 g 26.0 g 2.4 g	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	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・でんぶん・あぶら		
	こんにゃくのいために		にんじん・いんげん	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		
17 (金)	みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・えのきたけ		598 kcal 21.9 g 19.4 g 2.6 g	
	★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。					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふゆやさいカレー	ぶたにく・だっしゅんにゅう・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・どうもろこし	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でしょうか。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで、子供たちがすこ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	おもなざいりようとそのはたらき			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〉		
		おもに体をつくるもとになる食品 からだ しょくひん	おもに体の調子を整えるもとになる食品 からだちょうし どとの しょくひん	おもにエネルギーのもとになる食品 しょくひん		
20日～24日は給食週間です。食べ物や給食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・こんにゃく・でんぶん ごまあぶら		
	くだもの		みかん			
21 (火)	みしまこまつなぶたどん				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		
	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・でんぶん・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・だいすこ				
	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		
23 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	579 kcal 25.7 g 22.2 g 1.7 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	こんにゃく・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	でんぶん		
24 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	662 kcal 24.3 g 22.8 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	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・こんにゃく・あぶら・さとう		
	くだもの		ぽんかん			
27 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	591 kcal 31.0 g 22.9 g 2.4 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				
	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			
28 (火)	コーンピラフ	ウインナー・だいす	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	595 kcal 24.2 g 24.4 g 2.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オムレツのブラウンソースかけ					
	オムレツ	たまご		さとう・あぶら・でんぶん		
	ブラウンソース	ぶたにく・だいす・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		
29 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	644 kcal 28.3 g 22.3 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけとだいすのナツツあえ	さけ・だいす	しょうが	カシューナッツ・でんぶん・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			
30 (木)	★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。）				647 kcal 24.8 g 19.4 g 2.4 g	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	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・だいす	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		
	ワンタンスープ	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		
31 (金)	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	593 kcal 29.3 g 15.5 g 3.2 g	
	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじやが	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

